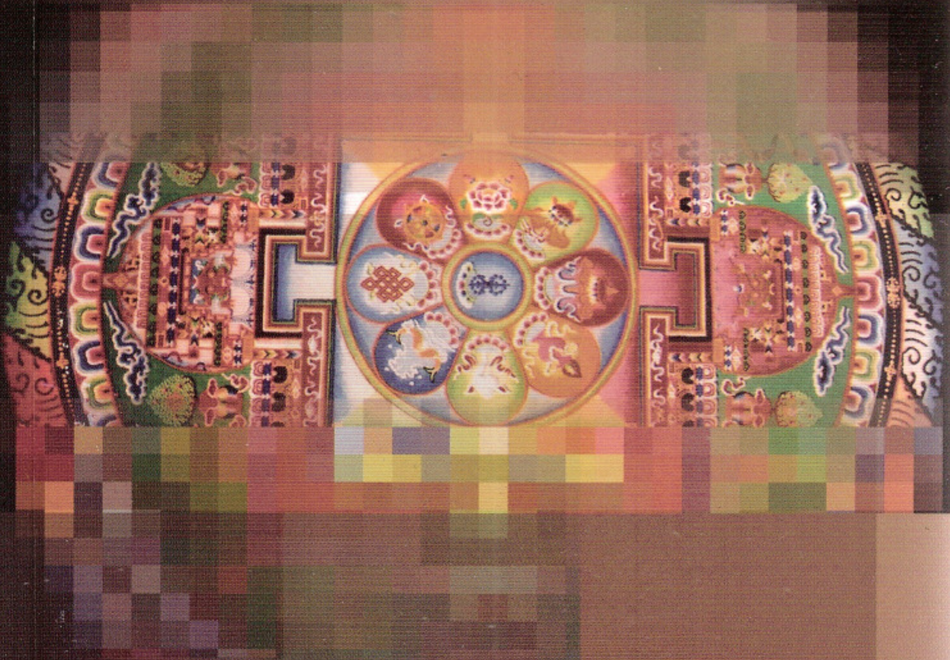
JUNGIANA



James A. Hall

Interpretarea jungiană a viselor

EDITURA HERALD

JUNGIANA

Visele sunt viaţa... Adesea avem nevoie de oglindirea în celălalt pentru a ne înțelege propriile vise vizualizând impactul lor emoțional și de sens asupra altora. Acest lucru ne permite să privim din alte perspective decât propria imagine de sine sau propriul nostru mod obișnuit de a înțelege viața și astfel să descoperim acele lucruri despre noi înșine care să ne ajute să schimbăm, să devenim mai flexibili și mai amplu conectați la propria noastră viață și destin. Calea regală spre bucuria vieții este în noi înșine, iar visele sunt poarta spre o viață cu sens.

Mihaela Minulescu

*

Visele, numite de unii limba uitată a lui Dumnezeu, iar de alţii mesaje ale diavolului, au fost timp îndelungat considerate ca semne ale viitorului. Dar credinţa modernă că visele sunt intim asociate cu psihologia personală, atitudinile şi tiparele comportamentale ale visătorului provine din munca de pionierat a psihiatrului elveţian C. G. Jung, care a arătat că în vise inconştientul prinde viaţă. În cartea de faţă avem un ghid practic şi cuprinzător de înţelegere a viselor în lumina principiilor fundamentale ale psihologiei analitice jungiene.

Daryl Sharp

*

Dr. James A. Hall este o autoritate în domeniul psihologiei jungiene, practicând psihiatria şi analiza în Dallas, SUA. A absolvit Universitatea din Texas şi s-a format în cadrul Institutului C. G. jung din Zurich, Elveţia. A fost implicat activ în dezvoltarea psihologiei analitice jungiene în SUA. Cărţi publicate (selectiv): *Clinical Uses of Dreams: Jungian Interpretations and Enactments* (1971), *The Jungian Experience: Analysis and Individuation* (1986), *Patterns of Dreaming: Jungian Techniques in Theory and Practice* (1991), *The Unconscious Christian: Images of God in Dreams* (1993).

ISBN 978-793-111-382-1

5 948417 320029

Descrierea CIP a Bibliotecii Naţionale a României
HALL, JAMES A.
Interpretarea jungiană a viselor / James A. Hall ;
trad.: Laura Chirodea. - Bucureşti : Herald, 2013
Bibliogr.; Index
ISBN 978-973-111-382-1
I. Chirodea, Laura (trad.)
159.964.2

James A. Hall, M.D.
JUNGIAN DREAM INTERPRETATION
A Handbook of Theory and Practice

Studies in Jungian Psychology by Jungian Analysts
Inner City Books, Toronto, Canada

James A. Hall

INTERPRETAREA JUNGIANĂ A VISELOR

Compendiu teoretic și practic

Cuvânt înainte:
MIHAELA MINULESCU

Traducere din limba engleză:
LAURA CHIRODEA

EDITURA HERALD
București

Coordonatorul colecției:
Gabriela Deniz

Redactor:
Radu Duma

DTP:
Teodora Vlădescu

Viziune grafică:
Laurian Bardoș

Lector:
Sanda Albu

Introducere

Ce sunt visele? Visele sunt viața. În a doua parte a vieții, după ce își stabilizase și dezvoltase un cadru explicativ pentru structura și dinamica psihicului uman, Jung scria cu un profund respect despre vise: „Visele sunt produse imparțiale, spontane ale psihicului inconștient, în afara controlului voinței. Ele sunt natură pură; ne prezintă adevărul neîmpodobit, natural și de aceea sunt potrivite, mai mult ca orice altceva, să ne redea o atitudine care este în acord cu natura noastră umană de bază atunci când conștiința noastră s-a îndepărtat prea mult de fundamentele sale și a intrat într-un impas" (C.G. Jung, 1934, par. 317).

Lucrul cu visele în terapia analitică înseamnă capacitatea de a lucra cu structura simbolică prezentă în crearea visului, în imageria acestuia, în personajele care fac sau nu fac parte din experiența curentă a celui care a visat, în acțiunile sau conținuturile dialogurilor și, nu în ultimă instanță, în felul cum sunt trăite, resimțite emoțional visele. Faptul că sunt profund individuale, ne atrage atenția asupra necesității de a explora experiența și asociațiile celui care visează, dar și simbolistica prezentă în modul cum psihicul uman s-a proiectat în basme, legende și mitologie, imageria alchimică etc. Fiecare imagine sau simbol trebuie cercetate ca având înțeles pentru cel care a visat-o, „circumambulând" imageria

până când i se descifrează pe cât de clar posibil înțelesul specific; abia atunci te poți situa în poziția de a înțelege ce înseamnă visul.

Jung nu are o metodă rigidă de interpretare a viselor pentru că fiecare vis este luat ca o expresie directă a inconștientului celui care l-a visat și este înțeles numai din această perspectivă. Metoda de a lucra cu visele diferă de cea a asociației libere care, spune Jung, ajută la descoperirea complexelor, dar nu, în mod necesar, a complexelor legate de vis; de obicei, asociația liberă îndepărtează de la vis. Spre deosebire însă de metoda reducționistă freudiană în explorarea sensului viselor, pentru care contează doar experiența personală și refularea în inconștient, Jung introduce metoda amplificării care să permită înțelegerea unei structuri simbolice din mai multe perspective, cea personală care ține de experiența persoanei respective, dar și cea general-umană, care a creat aceste materiale ce exprimă dezvoltări ale inconștientului colectiv, a matricei formative.

Visul, privit astfel, are mai multe niveluri de interpretare a materialului simbolic. Astfel, la nivel obiectiv, visul este legat de ceea ce se petrece în mediul existențial al celui care a visat; oamenii care apar în ele sunt considerați ca reali și sunt analizate relația lor cu cel care visează și posibila lor influență asupra lui. La nivel subiectiv, personajele și acțiunile sunt luate ca reprezentând aspecte ale personalității celui care a visat și depinde de circumstanțele momentului ca să accentuezi înțelesul pe un anume sens. Întrebarea decisivă rămâne în ultimă instanță „De ce a apărut acest vis acum, ce anume semnalează sau/și anticipă el în raport cu viața celui care a visat?". De exemplu, visul unei femei în care apare tatăl ei poate semnalează că are nevoie să se confrunte cu o problemă legată de tată/atitudinea parentală, sau cu un nume aspect al relației cu el; sau poate că are nevoie să recunoască în sine însăși principiul masculin așa cum este personificat de tată. În general, aspectul subiectiv al visului devine important în condițiile unei analize aprofundate

când sunt identificate și rezolvate problemele personale. Doar o cunoaștere a celui care a visat și a circumstanțelor imediate permit să știi asupra cărei aspect să te concentrezi în interpretare. Visul aduce la suprafață activitatea profundă a psihicului și, în acest sens, un nivel important al interpretării este cel denumit de Jung sensul finalist, respectiv sensul de transformare posibilă, arhetipal. În cadrul relației analitice sunt cuprinse adesea și aspecte legate de conținuturi ale transferului sau contratransferului, de realitatea acestei relații interumane.

Jung nu a impus niciodată o interpretare unui pacient; consideră că este mult mai important ca pacientul să-și înțeleagă propriul vis decât să o facă analistul; ideal, ar trebui să fie rezultatul reflecției reciproce și a acordului reciproc. Mult din munca sa consta în a ajuta pacientul să-și gestioneze propriul lui material inconștient. Pacientul era încurajat să-și înregistreze atent visele și chiar să le ilustreze cu desene. Astfel imaginile capătă concretețe, pot fi vizualizate și pot fi direct confruntate și explorate.

Visul este un rezultat al activității creative, transformatoare a inconștientului personal și profund, arhetipal. În somn, fantezia ia forma viselor. Dar în viața vigilă, continuăm de asemenea să visăm dincolo de pragul conștiinței, mai ales când suntem sub influența unor complexe reprimate sau a altor complexe inconștiente.[1] Vindecarea condiției de dezechilibru în psihicul personal este de asemenea opera transformativă a ceea ce este natural și funcțional în noi înșine, psihicul profund. De aici rezultă direcția de vindecare exprimată adesea în vise, de aici sunt portretizate mai ales în primele imagini ale visului situațiile de impas ale celui care a visat, atitudinile limitative ale eului sau condiția emoțională care a condus la stagnare.

Spre deosebire de orice altă formă de terapie, nu intelectul și cunoștințele terapeutului sunt vindecătoare, preluarea în

---

[1] C.G.Jung, *Problems of Modern Psychotherapy*" (1929), în CW 16: *The Practice of Psychotherapy*, p. 125.

propriul inconștient a problematicii pacientului ci transformarea, răspunsul simbolic venit din profunzimile propriului inconștient. Legătura cu Sinele, dacă este funcțională, aduce în contratransfer răspunsul cel mai potrivit pentru transformarea spre vindecare. Acest lucru se întâmplă și prin „analiza" viselor. Nu are loc o interpretare intelectuală a conținuturilor ci o explorare a structurilor prin amplificare și asumare, atât la nivelul sensurilor simbolurilor pentru emoționalitate, sau senzorialitate, cât și a sensurilor în confruntarea cu realitatea ca atare. În această explorare întreaga personalitate a terapeutului funcționează în rezonanță cu materialul simbolic al visului și cu problematica celeilalte persoane.

Despre toate aceste lucruri vorbește cartea lui James Hall, psihiatru și analist jungian, cu o claritate care aduce sprijin atât specialistului, cât și celui/celei care dorește să se apropie de lumea interioară, de înțelesurile ascunse ale propriului drum în viață. Adesea avem nevoie de oglindirea în celălalt pentru a ne înțelege propriile vise vizualizând impactul lor emoțional și de sens asupra altora. Acest lucru ne permite să privim din alte perspective decât propria imagine de sine sau propriul nostru mod obișnuit de a înțelege viața și astfel să descoperim acele lucruri despre noi înșine care să ne ajute să schimbăm, să devenim mai flexibili și mai amplu conectați la propria noastră viață și destin. Calea regală spre bucuria vieții este în noi înșine, iar visele sunt poarta spre o viață cu sens.

Cartea lui Hall despre *Interpretarea jungiană a viselor* este un excepțional instrument ce servește la „rezolvarea problemelor și dezvoltarea personalității" pentru că, ne subliniază autorul, visele trebuie înțelese mai întâi ca fiind compensatorii pentru atitudini conștiente care nu sunt eficiente și rezonante cu viața reală; în al doilea rând, visele sunt o ghidare pentru a integra aspecte ale inconștientului ce ne permit să fim o persoană mai completă, mai capabilă și mai ancorată în real. James Hall prezintă în sprijinul teoriei

și modalităților de lucru cu visul, o bogată colecție de vise al căror înțeles pentru viața persoanelor care le-au visat este amplu prezentat. Sunt cu deosebită atenție relevate aspectele personale care țin de viața celui care a visat și, pentru unele dintre vise, aspectele universale, care țin de ceea ce Jung denumește prezența zeitgeist, spiritul/arhetipul epocii constelat în „visul mare".

Mihaela Minulescu

Pentru Suzanne,
marita, amatrix, soror

Prefață

Pe parcursul primilor mei doi ani de practică psihiatrică am încercat să rămân echidistant față de diferitele teorii cu privire la interpretarea viselor. Am sperat că adoptând o poziție neutră față de toate aceste teorii și considerându-le, în mod egal, valide, voi reuși ca pe baza observației clinice să pot face diferențierea între avantajele și dezavantajele fiecăreia. Am sperat să pot decide în mod rațional ce teorie referitoare la interpretarea viselor prefer.

Principalele două abordări ale interpretării viselor aflate în competiție au fost abordarea freudiană și abordarea jungiană. Pe parcursul formării mele medicale și psihiatrice, dacă era menționată vreo teorie atunci când visele constituiau subiectul aflat în discuție, atunci aceasta era, în mod exclusiv, teoria freudiană. În timpul rezidențiatului pe care l-am efectuat în cadrul Centrului Medical al Universității Duke, analiza personală am făcut-o cu Dr. Bingham Dai, un sullivanian[2] care punea accent pe relația existentă între materialul visului și modelele familiale timpurii și identitățile eului bazate pe

---

[2] Harry Stack Sullivan, un controversat psihiatru și psihanalist american, a cărui concepție se baza, opus abordării freudiene, pe observații directe și testabile. După moartea sa (1949), psihoterapeuții Saul B. Newton și Jane Pearce au fondat Institutul Sullivan pentru Cercetare și Psihanaliză, în New York, care însă a promovat, se pare, o variantă alterată a teoriilor lui Sullivan – n.t.

aceste relații familiale. Îmi amintesc și acum că după șaptezeci și cinci de ore de analiză cu el am remarcat nerăbdător: „*Știu* că am un complex matern, nu trebuie să revenim iar la asta în vis". A râs cu bunătate, știind (așa cum urma să aflu și eu mai târziu) care este diferența dintre *a ști* în sensul de conținut cognitiv și *a ști* în sensul de a trăi înțelept. Atunci când am părăsit orașul Duke pentru a mă întoarce în Texas, ultimul sfat al Dr. Dai a fost: „Nu te lansa prea repede și prea adânc în teoria jungiană". A intuit, după cum se pare, viitoarea și puternica mea afinitate pentru viziunea jungiană.

În cele din urmă a devenit imposibil pentru mine să mă simt confortabil interpretând visele din altă perspectivă decât cea jungiană. Toate celelalte teorii despre vise păreau a fi cazuri speciale ale viziunii jungiene, dar a fost imposibil pentru mine să comprim viziunea largă a lui Jung într-o altă teorie disponibilă. Am devenit un jungian convins.

Primul profesor care m-a învățat semnificația viselor a fost analiza jungiană personală proprie, motiv pentru care sunt în continuare recunoscător analiștilor mei: Rivkah Scharf Kluger, Dieter Baumann, Marie-Louise von Franz și Edward Whitmont. Practica clinică cu analizanzii, timp de mulți ani, mi-a oferit date confirmatoare. În 1977 am publicat un text elementar cu privire la interpretarea viselor, *Clinical Uses of Dreams: Jungian Interpretation and Enactments*, în care comparam teoria jungiană a viselor cu alte teorii importante, scoțând în evidență diferențele și similitudinile dintre acestea. A reprezentat de asemenea și o încercare modestă de a stabili o conexiune între teoria jungiană a viselor și studiile de laborator cu privire la somn și visare.

Prezentul volum nu este o recapitulare a comparațiilor menționate anterior, ci oferă îndrumări simple și practice cu privire la interpretarea viselor și la utilitatea acestora în contextul principiilor de bază ale psihologiei jungiene. Am evidențiat dificultățile clinice frecvente, oferind exemple și relatând discuții cu privire la *motivul* pentru care sunt preferate anumite interpretări, demonstrând de cele mai multe ori

modalitatea în care aceste interpretări influențează schimbările clinice. Ofer câteva referințe utile, dar nu am nici o intenție de a oferi o altă recenzie exhaustivă a literaturii tot mai bogate despre interpretarea visului.

Se pot oferi repere orientative generale pentru interpretarea viselor, dar nu este posibil să se ofere reguli ermetice cu privire la procedură. Nu există un substitut pentru analiza personală sau experiența clinică acumulată sub îndrumarea unui supervizor experimentat, ambele elemente fiind esențiale în cadrul oricărei formări psihanalitice, indiferent de școală și de curent.

Visele descrise în cadrul actualului volum ca exemple clinice nu sunt prezentate cu întreaga gamă de amplificare ce poate apărea în cadrul unei ore propriu-zise de analiză. Și nici nu am încercat, în cele mai multe dintre cazuri, să dezvălui matricea bogată a semnificațiilor personale în care un vis poate fi încadrat în timpul analizei. Aceste omisiuni sunt necesare de dragul conciziunii și pentru a permite cititorului să se concentreze asupra problemelor clinice care sunt prezentate.

Toate visele sunt descrise având permisiunea prealabilă a persoanei care le-a visat, dar teme și tipuri asemănătoare de vise apar adesea la persoane diferite. Așadar nici unul dintre analizanzii mei nu ar trebui să identifice vreunele dintre visele descrise în cadrul acestui volum ca fiind ale lui, nici să ia comentariile făcute pe marginea vreunui exemplu de vis ca făcând referire la vreun vis personal. Aceste vise sunt extrase dintr-o bogată matrice de practică clinică jungiană și sunt prezentate în scopul ilustrării particulare.

1
CONCEPTELE DE BAZĂ ALE PSIHOLOGIEI JUNGIENE

Jung utilizează termeni specifici pentru a descrie diferite părți ale psihicului, atât cele care aparțin conștientului, cât și cele care aparțin inconștientului. Aceste concepte au apărut în mod empiric în urma observării unui material clinic bogat, inclusiv provenit din cercetările de la începutul carierei sale cu experimentul asociativ verbal, pe baza căruia a fost creat testul poligraf (detectorul de minciuni modern) și a luat naștere conceptul de complex psihologic. (Jung era deja profund implicat în studiile cu privire la asocierea verbală atunci când a citit pentru prima dată *Interpretarea viselor*, carte scrisă de Freud și publicată în anul 1900).

Este util să așezăm conceptele fundamentale jungiene în câteva categorii, deși trebuie să ținem cont de faptul că acestea din urmă sunt mai mult sau mai puțin arbitrare și au ca scop înlesnirea descrierii și discuțiilor; diferitele niveluri și structuri ale psihicului uman funcționează ca un întreg organizat. Există două diviziuni topografice de bază: conștient și inconștient. Inconștientul poate fi de asemenea împărțit în inconștient personal și psihic obiectiv. La început, termenul pe care Jung l-a utilizat pentru a desem-

na psihicul obiectiv a fost „inconștientul colectiv", termen care continuă să fie și în prezent cel mai des utilizat în cadrul discuțiilor cu privire la teoria jungiană. Dorind să accentueze faptul că profunzimile psihicului uman sunt la fel de reale ca lumea exterioară „reală" – lumea experienței conștientului colectiv – și să evite confuzia care s-ar fi putut face între termenul de „inconștient colectiv" și diversele grupuri colective ale speciei umane, Jung a introdus termenul de „psihic obiectiv".

Astfel, psihismul uman are patru niveluri:

1. *conștientul personal* sau conștiința obișnuită;
2. *inconștientul personal*, ceea ce este unic în psihicul individual, dar nu conștient;
3. *psihicul obiectiv* sau inconștientul colectiv, care are, se pare, o structură universală în întreaga umanitate;
4. *conștientul colectiv* sau lumea exterioară, culturală a formelor și a valorilor împărtășite.

Aceste diviziuni topografice de bază cuprind structurile generale și structurile specializate ale psihicului uman. Structurile generale sunt de două feluri: imagini arhetipale și complexe. Structurile specializate ale părților personale ale psihicului, atât conștiente, cât și inconștiente, sunt patru: *eul, persona, umbra* și *animus/anima*. În psihicul obiectiv există arhetipuri și imagini arhetipale, al căror număr nu poate fi specificat cu exactitate și există un arhetip deosebit de important: Sinele, care este considerat și arhetipul central al ordinii.

Structuri generale

Complexele reprezintă ansambluri de idei sau de imagini, aflate în interrelație și având o încărcătură emoțională comună. Jung a descoperit prezența complexelor, notând

regularitățile apărute în cadrul asociațiilor libere ale subiecților, răspunsurile întârziate sau lipsă din cadrul experimentului asociativ-verbal. El a aflat că fiecare subiect tinde să formeze aceste asociații sub forma unui grup de diferite teme, cum ar fi asociațiile care au în centru mama – „complexul mamei". Termenul „complex" a intrat de mult în uzanța culturală generală, având un sens mai puțin exact. Complexele sunt conținuturile de bază ale inconștientului personal.

Imaginile arhetipale sunt conținuturile de bază ale psihicului obiectiv. Arhetipurile nu pot fi observate în mod direct, ci, la fel ca și câmpul magnetic, pot fi percepute datorită influenței pe care o exercită asupra conținuturilor manifeste ale minții, asupra imaginilor arhetipale și asupra complexelor personificate sau reprezentate. Arhetipul în sine reprezintă tendința de a structura imaginile propriilor experiențe într-un anumit tipar, dar arhetipul nu este imaginea însăși. Discutând despre conceptul de arhetip, Jung l-a comparat cu formarea cristalelor într-o soluție saturată: structura în formă de rețea a unui cristal respectă anumite principii (arhetipul), în timp ce forma concretă pe care o va lua cristalul (imaginea arhetipală) nu poate fi știută dinainte. Fiecare om se naște cu o anumită tendință de a construi imagini specifice, dar nu cu imaginile propriu-zise. De exemplu, există o tendință umană universală de a construi imaginea mamei, dar fiecare individ își formează o imagine specifică a propriei mame, bazată pe acest arhetip universal uman.

Imaginile arhetipale sunt imagini fundamentale și profunde, formate în urma influenței arhetipurilor asupra experienței acumulate de psihicul individual. Imaginile arhetipale diferă de imaginile complexelor prin semnificația pe care o au, primele având o semnificație universală, adesea conținând o încărcătură afectivă numinoasă. Imaginile arhetipale care au semnificație pentru un număr mare de

persoane, pe parcursul unei perioade mari de timp, tind să fie întipărite cultural în conștientul colectiv. Exemple din sfera culturală sunt imaginea regelui și reginei, imaginea Fecioarei Maria, precum și imaginile figurilor religioase, precum cea a lui Iisus și cea a lui Buddha. Multe personaje și situații colective conțin imagini arhetipale, fără ca cineva să fie de obicei conștient de proiecție. Reacțiile emoționale puternice care urmează asasinării sau morții unei persoane publice, cum ar fi, de exemplu, un președinte sau un rege, vedetă de film sau lider religios indică faptul că pentru multe persoane respectiva figură a fost purtătoarea unei proiecții arhetipale.

Oricare experiență umană care se repetă cu o anumită frecvență are un fundament arhetipal: nașterea, moartea, uniunea sexuală, căsătoria, conflictul dintre forțe opuse etc. Deși este posibil ca arhetipurile să fie supuse schimbării, ele variază atât de puțin, încât pot fi considerate, din toate considerentele practice, neschimbate în timpul istoric.

În cadrul modelului jungian, Sinele este centrul reglator al întregului psihic, în timp ce eul este doar centrul conștientului personal. Sinele este centrul ordonator care realmente coordonează câmpul psihic. Mai mult, este modelul arhetipal al identității individuale a eului. În plus, termenul de Sine este utilizat pentru a face referire la psihic ca întreg. Astfel, există trei sensuri diferite ale conceptului de Sine:

1. psihicul ca întreg, funcționând ca o unitate;
2. arhetipul central al ordinii, atunci când Sinele este privit din perspectiva eului; și
3. baza arhetipală a eului.

Pentru că Sinele este o entitate mai cuprinzătoare decât eul, percepția eului asupra Sinelui ia adesea forma unui simbol cu o valoare superioară: imagini ale lui Dumnezeu, soarele ca centru al sistemului solar, nucleul ca centru al atomului etc. Încărcătura emoțională care însoțește o

experimentare a Sinelui este adesea numinoasă sau fascinantă și inspiră venerație. Atunci când eul experimentează Sinele, acesta se poate percepe pe el însuși ca fiind obiectul unei puteri superioare. Atunci când eul este instabil, Sinele poate apărea sub forma unui simbol reasigurator al ordinii, ca de exemplu, sub forma unei mandale – un desen care conține o margine bine delimitată și un centru –, cum ar fi un cerc încadrat într-un pătrat sau un pătrat încadrat într-un cerc, deși formele mandalei pot constitui subiectul unor elaborări infinite. În tradițiile religioase orientale, arhitectura mandalei conține adesea imagini ale unei zeități și sunt utilizate în cadrul practicilor de meditație. Deși Sinele este cel mai puțin empiric dintre toate conceptele structurale ale lui Jung – deoarece se află la granița a ceea ce poate fi clinic demonstrat –, acesta este un termen util pentru a descrie din punct de vedere psihologic ceea ce este altfel indescriptibil. Într-adevăr, din punct de vedere fenomenologic, conceptul de Sine este practic nediferențiabil de ceea ce în mod tradițional este numit Dumnezeu.

Relația dintre psihicul personal și psihicul obiectiv

Punctul nostru de referință referitor la psihic este complexul eului, acea structură la care ne referim de fiecare dată când folosim pronumele personal la persoana întâi „eu". În orice caz, straturile personale ale psihicului se sprijină pe o fundație arhetipală din psihicul obiectiv sau inconștientul colectiv. Sfera personală, atât cea conștientă, cât și cea inconștientă, se dezvoltă din matricea psihicului obiectiv și este în permanență conectată la aceste straturi mai adânci ale psihicului, într-un mod profund și organic, deși eul dezvoltat tinde în mod inevitabil și superficial să se considere centrul psihicului. Această situație este similară jocului de

perspective de genul soarele se rotește în jurul pământului sau pământul în jurul soarelui.

Activitatea nivelurilor mai profunde ale psihicului este în mod evident experimentată prin intermediul visului, o experiență umană universală și poate apărea în forme excesive în psihoza acută. În perioada în care urmează o cură analitică jungiană, analizandul ajunge să conștientizeze acțiunile psihicului obiectiv care ajută în mod esențial procesul empiric de individuare al eului. Unii analizanzi învață tehnica jungiană a imaginației active, prin intermediul căreia pot avea în mod intenționat acces la straturi mai profunde ale psihicului în timpul stării de veghe.

Din punct de vedere structural, fiecare complex care aparține sferei personale (conștiente sau inconștiente) se formează pornind de la o matrice arhetipală din psihicul obiectiv. Nucleul fiecărui complex este un arhetip. Eul se formează în jurul nucleului arhetipal al Sinelui; în spatele complexului personal al mamei se află arhetipul Marii Mame; imago-ul cuplului format din mamă și tată are în centru imaginea arhetipală a părinților divini; umbra și multe roluri ale personei au rădăcini arhetipale adânci. O formă arhetipală poate implica combinarea mai multor forme distincte; de exemplu, căsătoria divină sau *hieros gamos* poate de asemenea semnifica unificarea contrariilor. Stratul arhetipal al psihicului are capacitatea de a forma simboluri ce unifică conținuturi care la nivel personal sunt ireconciliabile. Această capacitate a psihicului obiectiv de a forma simboluri reconciliabile este denumită *funcția transcendentală*, pentru că poate depăși tensiunea conștientă a contrariilor. În acest proces, conflictele nu dispar neapărat, ci mai degrabă sunt transcense și relativizate.

Pentru că fiecare complex ce aparține psihicului personal are un fundament arhetipal aflat în psihicul obiectiv, fiecare complex care este înțeles la un nivel suficient de profund va releva asocierile sale arhetipale. Mare parte

din arta analizei jungiene constă în amplificarea imaginilor până în punctul în care eul experimentează conexiunea pe care o are cu lumea arhetipurilor într-o manieră vindecătoare, fără să ajungă însă la limita în care eul se scufundă într-o mare de conținuturi arhetipale neunificate. De exemplu, dacă eul este capabil să experimenteze legătura pe care o are cu Sinele, se formează o axă eu-Sine și în consecință eul va dobândi o înțelegere mai profundă a conexiunii sale cu nucleul psihicului. Dar dacă un eu slab sau nedezvoltat are această experiență, acesta poate fi asimilat de Sine, manifestându-se ca inflație psihică și pierdere a obiectivității conștiinței sau, în cel mai rău caz, în apariția unei psihoze temporare. Experimentarea frecventă a stării de „a fi Dumnezeu" prin intermediul consumului de droguri psihedelice, cum ar fi LSD-ul sau psilocibina, este o modalitate prin care eul drogat experimentează esența arhetipală a propriului Sine, dar nu are un fundament real pentru a realiza o axă stabilă eu–Sine.

Complex şi arhetip

Fiecare complex este un grup de imagini asociate, format în jurul unui nucleu central de semnificație a cărui esență este arhetipală. Din momentul primei conștientizări, aceste potențialități arhetipale ale psihicului sunt completate de experiența personală, astfel încât eul adult simte că conținuturile subiective conștiente sunt doar suma propriilor experiențe personale trecute. Adesea, numai în cadrul procesului analitic, în vise sau trecând prin experiențe care au o mare încărcătură emoțională, eul dezvoltat poate experimenta adevărata esență arhetipală a complexelor. Pentru a facilita această conștientizare, în practica analizei pot fi utilizate multe tehnici de imaginație: tehnicile gestalt, imageria dirijată, desenul, modelarea lutului,

dansul, construirea de forme proiective în tăvița cu nisip (sandtray), tehnici hipnoanalitice sau, forma cea mai pură, imaginația activă. Pentru ca procesul de individuare să acționeze cât mai direct, eul trebuie întotdeauna să adopte o poziție față de conținuturile psihicului obiectiv care sunt relevate în aceste activități – nu numai să le evoce, precum ucenicul vrăjitor.

De vreme ce fiecare complex conține imagini personale dintr-o matrice arhetipală, există întotdeauna pericolul ca asociațiile personale să fie confundate cu nucleul complexului, fapt ce poate conduce la o analiză reductivă ca, de exemplu, atunci când conflictele actuale sunt interpretate doar din perspectiva experiențelor copilăriei timpurii. Și în sens contrar, amplificarea arhetipală excesivă a imaginilor poate avea drept consecință o anumită înțelegere a arhetipurilor, dar este posibil ca în acest fel să fie pierdută legătura vindecătoare dintre psihicul obiectiv și cel personal.

În scopul de a înțelege mai bine dinamica interacțiunii existente între diferitele structuri psihologice conceptualizate de Jung, ar fi util să le împărțim în două categorii: structuri identitare și structuri relaționale. Eul și umbra sunt structuri ale identității prin excelență, în timp ce persona și anima/animus sunt în mod fundamental structuri relaționale. În cadrul procesului natural de individuare, se pare că prima nevoie care își face apariția este nevoia de formare a unui eu puternic și echilibrat cu ajutorul căruia fiecare persoană să își găsească un loc stabil în lume. Această nevoie este urmată de misiunea de a dezvolta relații autentice cu alte persoane și de a se conecta la contextul cultural colectiv dat. De obicei eul experimentează doar mai târziu în viață nevoia de a se conecta la forțele arhetipale care se află atât la baza culturii colective, cât și la baza psihicului personal – o nevoie care deseori apare sub forma așa numitei crize a vârstei mijlocii.

Structuri ale identității: eul și umbra

Identitatea-bază a eului se formează destul de timpuriu, la început în cadrul diadei mamă-copil, pentru ca mai târziu acest cadru să fie extins mai întâi la nivelul familiei și apoi la un mediu cultural tot mai larg. În cadrul procesului de formare a eului, anumite acțiuni și tendințe înnăscute ale individului vor fi acceptate de către mamă și de către familie, în timp ce alte acțiuni și impulsuri vor fi valorizate negativ și prin urmare, respinse. Criza formării la copii a deprinderii de a utiliza toaleta se reflectă în multe alte interacțiuni mai subtile în care identitatea eului copilului în creștere este modelată de preferințele și dezaprobările acelor persoane de care copilul este dependent. Tendințele și impulsurile care sunt respinse de familie nu sunt pur și simplu pierdute; ele tind să formeze o imagine alter-ego chiar la suprafața inconștientului personal. Acest alter-ego este ceea ce Jung numește *umbra*, pentru că atunci când una dintre părțile diadei de contrarii este adusă în „lumina" conștientului, cealaltă parte rejectată cade metaforic în „umbra" inconștientului.

De vreme ce conținuturile sau calitățile umbrei constituie o latură potențială a eului aflat în dezvoltare, acestea continuă să conțină un sens al identității personale, dar unul respins și de neacceptat și care de obicei este însoțit de un sentiment de vinovăție. De vreme ce umbra a fost în mod dinamic disociată de identitatea dominantă a eului, pe parcursul dezvoltării timpurii, posibila sa revenire pentru a pretinde o parte din viața conștientă declanșează anxietatea. Mare parte din munca de rutină din cadrul procesului analitic și a psihoterapiei este efectuată pentru a crea un spațiu sigur în care să poată fi examinate conținuturile umbrei și, posibil, integrată o mare parte din ceea ce în trecut a fost îndepărtat în urma clivajului timpuriu survenit în formarea eului. Multe caracteristici naturale

ale psihicului care sunt disociate în copilărie sunt de fapt necesare pentru o funcționare sănătoasă a adultului. De exemplu, impulsurile agresive și impulsurile sexuale sunt adesea disociate, de vreme ce în copilărie exprimarea lor este considerată inadecvată sau inacceptabilă din punct de vedere cultural și supărătoare pentru părinți; dar acestea sunt calități esențiale ale personalității normale adulte, care le poate modela și integra într-o manieră care nu este accesibilă structurii eului imatur al unui copil. Și alte calități, precum manifestarea naturală a inteligenței native, poate fi în mod similar disociată în umbră.

Integrarea conștientă a conținuturilor umbrei are dublul efect de a lărgi sfera activității eului și de a elibera energia necesară anterior menținerii disocierii și refulării acestor calități ale umbrei. Individul experimentează adesea această integrare ca pe un nou contract cu viața.

Deoarece umbra este potențial parte a eului, aceasta tinde să aibă aceeași identitate sexuală ca și eul, masculină în cazul unui bărbat și feminină în cazul unei femei. În afară de personificările întâlnite în vise și în materialul fantasmelor, umbra poate fi găsită adesea și în proiecțiile făcute asupra persoanelor de același sex, adesea persoane care în același timp nu sunt agreate și sunt invidiate pentru calitățile pe care le au și care nu sunt suficient de dezvoltate în cadrul imaginii de sine dominante.

Structurile relaționale: anima/animus și persona

Identitatea întărită a eului, formată pe parcursul asimilării conținuturilor umbrei, se confruntă cu nevoia de a forma relații cu alte persoane, de a se conecta la cultura transpersonală a lumii conștiinței colective, cât și la conținuturile arhetipale transpersonale ale psihicului obiectiv.

Cele două forme structurale care facilitează această sarcină relațională sunt anima sau animus și persona.

Caracteristicile care din punct de vedere cultural sunt definite ca fiind inadecvate identității sexuale a eului, tind să fie excluse chiar și din alter-ego-ul umbră și în schimb se constelează în jurul unei imagini contrasexuale: o imagine masculină (animus) în psihicul unei femei și o imagine feminină (anima) în psihicul unui bărbat. Jung a observat astfel de imagini în materialul viselor și fantasmelor pacienților săi și și-a dat seama că aceste imagini au o asemenea importanță, încât alienarea față de ele poate produce sentimentul pe care civilizațiile primitive l-ar descrie ca „pierderea sufletului".

Modalitatea obișnuită prin care sunt experimentate anima sau animus constă în proiectarea acestora asupra unei persoane de sex opus. Spre deosebire de proiecția umbrei, o astfel de proiecție a animei sau a animusului acordă o calitate de fascinație persoanei care le „conține" în forma proiectată. „Îndrăgostirea" este un exemplu clasic al proiecției mutuale a animei și animusului între un bărbat și o femeie. În timpul unei astfel de proiecții mutuale, sentimentul valorii personale se intensifică în prezența persoanei care reprezintă imaginea sufletului în forma proiectată, dar dacă această conexiune nu este păstrată poate apărea o stare ce poate fi descrisă ori ca o pierdere a sufletului ori ca un vid interior. Etapa proiecției, adică identificarea inconștientă cu imaginea sufletului din propriul psihic a unei alte persoane, este întotdeauna limitată în timp; în mod inevitabil ia sfârșit, în urma sa rămânând diferite grade de animozitate, pentru că nici o persoană reală nu poate trăi mult timp la nivelul așteptărilor fantasmatice care acompaniază o imagine proiectată a sufletului. Și odată ce proiecția ia sfârșit, apare cerința stabilirii unei relații autentice cu realitatea celeilalte persoane.

Considerate ca fiind structuri ale psihicului, imaginile sufletului – anima sau animus –, chiar și atunci când sunt proiectate, au funcția de a lărgi sfera personală a conști-

inței. Fascinația lor însuflețește eul și îl îndrumă să experimenteze moduri de a fi pe care încă nu le-a integrat. Retragerea proiecției, dacă este acompaniată de integrarea conținuturilor proiectate, conduce în mod inevitabil la o mai mare conștientizare. Dacă anima/animus proiectate nu sunt integrate, atunci când proiecția e retrasă, este foarte posibil ca procesul să se repete mai târziu, având ca obiect al proiecției o altă persoană.

Funcția intrapsihică a animei/animusului, precum și rolurile pe care le joacă în psihicul individului sunt similare felului în care funcționează în cadrul proiecției: conducând individul dincolo de modalitățile obișnuite de funcționare, provocându-l să exploreze noi orizonturi și să se îndrepte spre o înțelegere mai profundă a propriei persoane. Această funcție intrapsihică poate fi adesea urmărită în seriile de vise sau observată în cadrul producțiilor artistice, ca de exemplu în romanul victorian „She" („Ea") scris de Rider Haggard, care a fost adesea citat de Jung. Un exemplu mai puțin complex îl constituie Rima, femeia-pasăre din romanul „Green Mansions" („Palatele verzi"). Tabloul Mona Lisa, pictat de Leonardo, a surprins fascinația misterioasă și enigmatică a unei figuri anima, în timp ce Heathcliff din romanul „Wuthering Heights" („La răscruce de vânturi") este un portret clasic al animusului; întreaga capodoperă a lui Offenbach, „Tales of Hoffmann" („Povestirile lui Hoffmann"), arată dificultățile de integrare a diverselor forme ale animei, împreună cu toate aspectele ei fascinante.

Din cauză că imaginile animei/animusului sunt structuri inconștiente sau există la granița dintre inconștientul personal și psihicul obiectiv, acestea sunt abstracte și sunt lipsite de calitățile și nuanțele subtile specifice unei persoane reale. Din acest motiv, dacă un bărbat se identifică cu anima pe care o conține sau o femeie se identifică cu propriul animus, personalitatea conștientă pierde capacitățile de a discrimina și de a gestiona interacțiunea complexă a contrariilor.

În cultura tradițională europeană (spațiul cultural în care Jung și-a petrecut prima parte a vieții), anima bărbatului tindea să conțină latura sa afectivă neintegrată și din acest motiv aceasta se exprima mai degrabă sub forma unui anume sentimentalism decât ca o afectivitate matură și integrată. În mod similar, structura animus a femeii tradiționale tindea să se manifeste mai degrabă sub forma unui intelect și a unei gândiri nedezvoltate, exprimate adesea sub forma unor gânduri dogmatice, decât prin asumarea unei poziții argumentate logic.

Este important să nu fie confundate aceste stereotipuri istorice și culturale cu rolul funcțional al animei/animusului, ca figuri ale sufletului. Odată cu creșterea libertății culturale de a adopta roluri netradiționale, de care beneficiază atât bărbații cât și femeile, conținutul sau aspectul general al animei sau al animusului se schimbă, dar rolul lor esențial de ghid sau psihopomp rămâne la fel de clar cum era în primele descrieri ale lui Jung. Integrarea parțială a animei sau a animusului (integrare ce nu poate fi la fel de completă precum cea a umbrei) contribuie la abilitatea individului de a întâlni complexitatea unor alte persoane și de a gestiona alte părți ale propriului psihic.

Persona este funcția relaționării cu lumea exterioară colectivă. Persona este un cuvânt care provine din cuvântul grecesc care înseamnă „mască" și amintește nuanțele măștilor de comedie și de tragedie din teatrul antic grec. Fiecare cultură a dat naștere unor roluri recunoscute social: tată, mamă, soț, soție, medic, preot, avocat etc. Aceste roluri conțin de obicei modalitățile așteptate și acceptabile de funcționare în cadrul unui spațiu cultural dat, adesea incluzând anumite stiluri de îmbrăcăminte și de comportament. Eul aflat în dezvoltare alege diverse roluri, integrându-le mai mult sau mai puțin în cadrul identității sale dominante. Când rolurile personei sunt bine alese – aceasta se întâmplă atunci când reflectă în mod autentic abilitățile eului –,

atunci ele facilitează o interacțiune socială normală. Medicului îmbrăcat într-un halat alb, și „purtând" din punct de vedere psihologic persona profesiei medicale, îi este mai ușor să efectueze examinările necesare (și potențial jenante) legate de funcționarea fizică a pacientului. (Medicii întâmpină dificultăți foarte mari în a-și asuma persona contrară, cea a pacientului, atunci când sunt ei înșiși bolnavi.)

Eul sănătos poate, cu mai mult sau mai puțin succes, să adopte diferite roluri ale personei, în conformitate cu nevoile adecvate unei situații date. Umbra, în schimb, este atât de personală, încât este ceea ce persoana cu siguranță „are" (dacă într-adevăr nu are câteodată un eu). Există disfuncționalități ale personei, care adesea necesită o intervenție psihoterapeutică. Trei disfuncționalități sunt mai importante: 1) dezvoltarea excesivă a personei; 2) dezvoltarea inadecvată a personei; și 3) identificarea cu persona într-un asemenea grad, încât eul simte în mod fals că este identic cu rolul social principal.

Dezvoltarea excesivă a personei poate conduce la formarea unei personalități care se ajustează foarte bine rolurilor sociale, dar poate lăsa senzația că nu există o persoană reală „în interior". O dezvoltare insuficientă a personei poate conduce la formarea unei personalități care este mult prea vulnerabilă în fața posibilității de a fi respinsă sau rănită sau la a fi absorbită de persoanele cu care relaționează. Formele clasice ale psihoterapiei individuale sau de grup constituie un real ajutor în aceste condiții.

Identificarea cu persona este o problemă mai gravă în care se reflectă conștientizarea insuficientă a faptului că eul este diferit de rolul social al personei, astfel că orice amenințare la adresa rolului social este percepută ca o amenințare directă a integrității eului. „Sindromul cuibului gol" – plictiseala și depresia ce însoțesc momentul în care un copil părăsește căminul părintesc –, trădează o identificare excesivă cu persona rolului parental și poate apărea

atât la femei, cât și la bărbați. Individul care se simte golit și în derivă, cu excepția timpului dedicat profesiei, a utilizat greșit persona aferentă muncii sale sau profesiei și a eșuat în încercarea de a cultiva un simț mai larg al identității și al competenței. Cura analitică este adesea necesară pentru rezolvarea problemelor grave cauzate de identificarea cu persona.

Procesul de individuare

Individuarea este un concept central al teoriei jungiene. Se referă la procesul în cadrul căruia o persoană încearcă în viața sa reală și conștientă să înțeleagă și să dezvolte potențialul înnăscut individual al psihicului său. Pentru că posibilitățile arhetipale sunt atât de vaste, orice proces de individuare specific va eșua inevitabil în încercarea de a-și desăvârși toate posibilitățile înnăscute. Astfel, importante nu sunt suma realizărilor obținute, urmarea tendințelor narcisiste și egocentrice sau identificarea cu rolurile culturale colective, ci faptul ca personalitatea să își păstreze autenticitatea în relație cu potențialul său profund.

Eul se poate identifica cu structurile existente în inconștientul personal care nu sunt în armonie cu procesul mai cuprinzător al individuării. Această identificare conduce cel mai des la apariția nevrozei – sentimentul de a fi fragmentat, niciodată unitar în răspunsuri și simțire. Un asemenea clivaj nevrotic poate fi produs de identificarea cu un rol familial primit în copilărie, ca și de încercarea de a evita evoluția spre alte etape ale vieții, rămânând fixat într-o etapă timpurie.

Eul poate de asemenea să nu fie conștient de manifestarea procesului său de individuare, ca rezultat al identificării cu rolurile care îi sunt oferite în sferele colective – fie rolurile inconștientului colectiv, de unde eul se

identifică cu un arhetip și devine inflaționat, fie rolurile oferite în cadrul conștiinței colective (rolurile sociale), devenind o identitate care, chiar dacă este valoroasă, nu este autentică în contextul destinului personal. Identificarea cu un rol social (identificarea cu persona), chiar dacă rolul este acceptat și bine recompensat de cea mai mare parte a societății, nu înseamnă individuare. Jung credea că Hitler și Mussolini au exemplificat astfel de identificări cu personaje din inconștientul colectiv, identificări ce i-au condus atât pe ei înșiși, cât și popoarele pe care le-au guvernat spre tragedie[1].

Identificarea extremă cu un rol arhetipal din psihismul obiectiv (inconștientul colectiv) conduce la o identificare psihotică cu un personaj care este mai vast (și mai puțin uman) decât eul. Unele identificări arhetipale reprezintă confundarea propriului eu cu un erou cultural sau cu un personaj salvator – Christos, Napoleon, Marea Mamă etc. Chiar și identificarea negativă poate atinge proporții arhetipale (inflație negativă), cum este cazul persoanelor ce suferă de depresie psihotică care cred că au comis „păcatul de neiertat", situându-se, în consecință, mai presus de puterea lui Dumnezeu de a ierta.

Este dificil de descris un proces de individuare tipic sau de succes întrucât fiecare persoană trebuie considerată unică. Pot fi specificate anumite „tipare", cum ar fi, de exemplu, comparația făcută între un proces obișnuit de individuare și cursul soarelui – răsărind spre claritate și definire în prima jumătate a vieții și apunând spre moarte în cea de-a doua jumătate[2] –, dar când cineva interacționează îndeaproape cu persoane individuale, așa cum se întâmplă în analiză, astfel de generalizări prezintă în mod constant excepții.

Pentru a accentua calitatea de concept central al psihologiei analitice a procesului de individuare, Jung a militat în mod direct pentru importanța profundă și valoarea unici-

tății vieții umane. Această prioritate se regăsește în marile religii ale lumii, dar lipsește în multe mișcări de masă moderne, în cadrul cărora individul este redus la o unitate socială, economică sau militară. În acest sens, procesul de individuare constituie un contrapunct față de amenințarea pierderii valorii umane într-o lume care este organizată în exces pe fundamente tehnologice sau ideologice.

Pe parcursul vieții sale, Jung a menținut constant un mare interes față de experiența religioasă. S-a implicat în studierea religiilor orientale, a înțeles alchimia ca fiind o practică psihologică și religioasă neortodoxă și a explorat ritualurile de transformare pe care le-a găsit încă active în tradiția creștină occidentală. De vreme ce Sinele apare din punct de vedere fenomenologic sub forma acelorași imagini care au fost de obicei asociate cu divinitatea, acesta funcționează într-o anumită măsură ca o imagine a lui Dumnezeu în interiorul psihicului. Relația dintre această imagine și ceea ce speculațiile teologice înțeleg prin Dumnezeu rămâne într-adevăr o întrebare deschisă, deși nu sunt mulți cei care dezbat această temă. Experiențele numinoase apar în unele vise și par a fi capabile, dacă sunt asimilate, să producă schimbări profunde și de durată în structura personalității, un efect ce poate fi comparat cu convertirile religioase și experiențele limită avute în starea de veghe.

Procesul de individuare, așa cum este înțeles de teoria jungiană și încurajat în analiză, implică un dialog continuu între eu, ca centru competent al conștiinței, și un centru misterios reglator al întregului psihic, un centru numit de Jung Sine – care în același timp este nucleul eului și îl transcende, având nevoie de eu pentru ca procesul de individuare să își urmeze cursul, totuși aparent separat și independent de stările eului. Nu cunoaștem natura Sinelui; este un concept necesar pentru a discuta activități observabile din psihic, dar care nu poate fi elucidat în mod direct.

O analiză jungiană „de succes“ poate determina o persoană să aprecieze natura misterioasă a psihicului, care pare a fi în același timp personal și transpersonal, în același timp legat de eul individual și mai liber în timp și spațiu decât personalitatea empirică. În această zonă de frontieră a psihicului ne aflăm în pragul unor întrebări culturale mai largi, care nu pot primi un răspuns pornind de la cunoașterea rezultată din practica clinică.

2
CARACTERISTICILE VISULUI

Visul este o experiență umană universală. Din punct de vedere fenomenologic, un vis este o experiență de viață care este recunoscută, retrospectiv, ca având loc în minte în timpul somnului, deși atunci când îl experimentează, individul îi acordă aceeași verosimilitate ca și experiențelor avute în starea de veghe; visul pare să se întâmple într-o lume „reală", care numai retrospectiv este recunoscută ca fiind o lume „a visului".

Fenomenologia viselor implică evenimente care nu pot fi experimentate în starea de veghe: schimbări temporale și spațiale neașteptate, modificarea vârstei, prezența persoanelor decedate sau a unor figuri și animale fantastice care nu au existat niciodată. Poate că cea mai radicală schimbare experimentată pe parcursul unui vis este trecerea identității-eu din vis de la un personaj la altul sau chiar neasumarea nici unui personaj, eul din vis părând să observe evenimentele de pe o poziție superioară omniprezentă.

Pe parcursul ultimelor decenii, au fost realizate foarte multe studii cu privire la stările neurofiziologice asociate visării. Până în prezent, aceste studii au permis cercetătorilor să stabilească cu o oarecare precizie momentul în care un subiect adormit ajunge în faza REM, fază ce progresează din Stadiul 1 al somnului și este caracterizată de mișcări oculare rapide. Atunci când trezirea survine în timpul somnului REM, există o probabilitate crescută (dar nu absolută)

ca subiectul să relateze că a visat chiar înainte de a se trezi. Există, de asemenea, câteva relatări cu privire la apariția viselor într-unul dintre stadiile non-REM ale somnului. Deși au existat câteva studii incipiente provocatoare care păreau să stabilească o legătură între direcția mișcărilor oculare și conținutul viselor experimentate[3], această ipoteză nu prezintă deocamdată o confirmare științifică solidă pentru a fi acceptată.

Cum stadiul caracteristic somnului REM ocupă cea mai mare parte din somnul bebelușilor născuți prematur și scade în mod constant pe parcursul procesului de creștere, acesta pare a fi mai degrabă un stadiu determinat de nevoile biologice decât de nevoile psihologice ale subiectului. Somnul REM este experimentat de asemenea de majoritatea speciilor de animale, la care factorii psihologici nu par să fie determinanți. Somnul REM poate reprezenta la origine o prelucrare a informațiilor obținute prin intermediul vederii binoculare sau poate avea drept scop alertarea periodică a sistemului nervos central pe parcursul nopții.

Oricare ar fi fundamentul său biologic, visul pare să aibă la om rolul de a susține anumite procese necesare unei funcționări psihologice sănătoase. Freud a atribuit visului rolul de gardian al somnului, vigilent în fața iruperii impulsurilor refulate, o interpretare care în general nu mai este în acord cu cercetările mai moderne cu privire la vise. Jung a adoptat o poziție complet diferită de cea a lui Freud, afirmând că visul compensează percepția limitată a eului vigil, viziune care este în acord cu ipoteza procesării informaționale referitoare la vise, dar care depășește ipoteza simplei asimilări de noi informații.

Visele ca o compensare

Visul, din perspectiva psihologiei jungiene, este definit ca un proces reglator al psihicului, similar mecanismelor com-

pensatorii din funcționarea somatică. Perspectiva conștientă după care eul se ghidează este în mod inevitabil o vedere parțială, deoarece o mare parte din conținuturi rămâne inevitabil în afara sferei eului. Inconștientul conține material uitat, precum și material de genul arhetipurilor, care în principiu nu pot fi conștiente, deși schimbări apărute în planul conștiinței pot indica existența lor. Chiar și în cadrul câmpului conștiinței unele conținuturi sunt focalizate, în timp ce altele, deși indispensabile menținerii concentrării atenției, nu sunt[4].

Există trei modalități prin care visele pot fi percepute ca fiind compensatorii, toate fiind importante pentru înțelegerea utilizării clinice a acestora. În primul rând, visul poate compensa distorsiunile temporare existente în structura eului, îndrumând individul spre o mai bună înțelegere a propriilor comportamente și acțiuni. De exemplu, o persoană care este furioasă pe un prieten, dar a cărei furie slăbește rapid, poate visa că își exprimă furia în fața prietenului său. Visul amintit readuce în atenție o cantitate de furie care a fost suprimată probabil din motive nevrotice. Ar putea fi de asemenea important pentru visător să realizeze care complex a fost constelat (activat) în această situație.

O a doua și, în același timp, o mai profundă modalitate de compensare a visului este cea prin care acesta, ca autoreprezentare a psihicului, poate pune față în față o structură funcțională a eului cu necesitatea adaptării mai bune la procesul de individuare. Această compensare apare, de obicei, atunci când un individ deviază de pe calea sănătoasă și corectă a dezvoltării sale personale. Scopul procesului de individuare nu constă niciodată într-o simplă acomodare la condițiile existente; oricât de adecvată ar părea această acomodare, întotdeauna există un alt scop care așteaptă să fie urmărit (scopul ultim fiind înfruntarea morții la nivel personal). Un exemplu semnificativ al acestui al doilea tip de compensare este visul unei persoane care era bine adaptată din punct de vedere social, atât în comunitate, cât și în

familie și în sfera profesională. A visat că o voce impunătoare îi spunea: „Nu îți trăiești adevărata ta viață!" Efectul acestei afirmații, care a trezit visătorul din somn, a durat mai mulți ani și a influențat traiectoria dezvoltării ulterioare a pacientului spre orizonturi care nu îi erau clare acestuia în momentul în care a avut visul.

Aceste două forme de compensare ale visului – ca purtător de „mesaje" către eu și ca autoreprezentare a psihicului – compun viziunea clasică jungiană cu privire la funcția compensatorie a visului, viziune care este în mod fundamental diferită de viziunea freudiană, care postulează ideea că visele reprezintă satisfacerea dorințelor sau sunt protectoare ale somnului.

Cu timpul, a devenit tot mai clar pentru mine faptul că există și un al treilea proces, mai misterios și mai subtil, prin care visele devin compensatorii. Nucleul arhetipal al eului reprezintă baza trainică a sentimentului de „eu", care, totuși, se poate identifica cu multe persone și identitățieu. Visul poate fi perceput și ca o încercare directă de a schimba structura complexelor pe care eul arhetipal se bazează pentru a-și forma o identitate la un nivel mai ridicat de conștiință. De exemplu, multe vise par să pună la încercare eul din vis, obligându-l să îndeplinească diverse sarcini, a căror realizare poate schimba structura eului din starea de veghe, de vreme ce identitatea eului din vis reprezintă cel mai adesea parțial identitatea eului vigil. Eul din vis percepe evenimentele ca reprezentând interacțiuni cu situații „exterioare" din cadrul structurii visului; dar evenimentele exterioare visului pot reflecta în mod direct complexe care sunt implicate în funcționarea cotidiană și structura eului vigil. Modificările operate la nivelul relației cu aceste situații din vis pot fi percepute de eul vigil ca modificări ale propriei atitudini sau dispoziții. Marie-Louise von Franz oferă un exemplu specific foarte clar cu privire la acest tip de compensare printr-unul din visele sale.

După o zi în care a trăit sentimentul morții iminente, ea a visat că un tânăr romantic – figură animus – a murit[5].

Pe parcursul analizei jungiene, visele sunt deseori utilizate ca punct de referință pentru interacțiunile din cadrul procesului analitic. Analistul și analizandul se aliază încercând să descifreze „mesajul" visului în relație cu eul analizandului. Uneori visele indică faptul că atenția ar trebui orientată spre procesul transferențial – transfer-contratransfer –, care constituie constelarea particulară a interacțiunii din cadrul analitic. De vreme ce nu există nici o poziție privilegiată care să asigure cunoașterea „realității" psihicului unei alte persoane, analistul și analizandul sunt angajați într-o aventură de explorare ce implică o încredere reciprocă. Dacă visul se concentrează asupra acestei relații, atunci această relație ar trebui examinată din punct de vedere analitic.

În interpretarea viselor este important să nu se ajungă niciodată la sentimentul că visul a fost epuizat. În cel mai bun caz, un pacient poate găsi o semnificație utilă a visului în viața sa curentă, dar chiar și această semnificație se poate modifica prin perspectiva viselor ulterioare, pentru că interpretarea viselor presupune un dialog continuu între eu și inconștient, dialog care se extinde continuu și al cărui subiect se poate schimba atât ca focus, cât și ca nivel de referință.

Uneori, chiar și în situația în care visele nu sunt interpretate, ele par a avea un efect profund asupra eului vigil. Observând impactul viselor neanalizate, putem deduce că și atunci când visătorul nu și le amintește, visele constituie o parte vitală a vieții psihice ca întreg[6]. În viziunea jungiană, scopul constant al viselor constă în compensarea și completarea (reprezintă o formă moderată de compensare) modalității prin care eul vigil percepe realitatea. Interpretarea unui vis permite ca atenția conștientă să fie orientată în direcția în care procesul de individuare, în mod inconștient, deja se îndreaptă. Colaborarea dintre voința conștientă

și dinamica inconștientă, atunci când este una de succes, face ca procesul de individuare să avanseze mai rapid decât este posibil când visele sunt lăsate neexaminate.

Un beneficiu suplimentar al interpretării viselor este acela că eul reține în memoria conștientă o parte a visului, fapt ce îi permite persoanei să identifice teme similare în viața cotidiană și să adopte o atitudine sau acțiune adecvată ducând la reducerea nevoii de compensare inconștientă a acelei arii problematice particulare.

Întrebuințarea non-interpretativă a viselor

Personificările din cadrul viselor, și aici includem și imaginile în care apar scene și obiecte neînsuflețite, reflectă structura complexelor psihologice din inconștientul personal, care se formează în jurul nucleului arhetipal al inconștientului obiectiv și care constituie obiectul procesului de centrare și de individuare al Sinelui ca arhetip central. Complexele particulare care sunt obiectivate și înfățișate în cadrul viselor (inclusiv constelarea specifică eului care visează), reflectă activitatea independentă a Sinelui în raport cu eul (atât cu eul din vis, cât și cu eul vigil). Astfel, avem posibilitatea să înțelegem, chiar și vag, cum gestionează Sinele complexele care cuprind eul și alte conținuturi ale psihicului. Astfel de observații pot fi utilizate în manieră non-interpretativă, maniera în care sunt utilizate de obicei în terapiile non-jungiene.

Temele unui vis pot face referire la prezentul sau la trecutul individului și pot înfățișa persoane reale, vii sau decedate sau personaje care nu sunt cunoscute visătorului în starea de veghe. Personajele pe care subiectul nu le cunoaște în starea de veghe personifică cel mai probabil părți ale psihicului visătorului. Observând astfel de deta-

lii putem evalua care conținuturi ale psihicului și care experiențe trăite sunt constelate în minte în timpul visului. Atenția psihoterapeutică acordată acestor detalii, chiar dacă nu este realizată și o interpretare formală a visului, poate conduce procesul terapeutic în aceeași direcție în care curge și fluxul firesc al procesului de individuare.

Atunci când complexele sunt puse în scenă, cum se întâmplă în tehnicile gestaltiste, o energie psihică suplimentară va fi orientată asupra lor, rezultatul constând într-o creștere a conștientizării. Asemenea puneri în scenă nu sunt similare interpretării jungiene, pentru că acestea sunt orientate asupra complexului constelat și nu asupra valorii respectivului complex în structura globală a visului.

Odată ce clinicianul a dobândit o anumită îndemânare în interpretarea viselor, această tehnică poate fi utilizată atât ca factor suplimentar în stabilirea diagnosticului și în evaluarea prognosticului, cât și ca indicator subtil al momentului în care poate fi introdusă sau modificată medicația, luată în considerare posibilitatea spitalizării, precum și modificarea frecvenței ședințelor psihoterapeutice. De exemplu, un tânăr pacient schizofrenic, grav bolnav, a visat în mod repetat – chiar înainte de a fi înregistrată o exacerbare a simptomelor sale psihotice, fapt ce a necesitat creșterea medicației – că mașina sa începe să ruleze cu spatele scăpată de sub control. De câteva ori, visele au semnalat, din contră, debutul unor perioade de ameliorare a stării sale clinice – cum ar fi, de exemplu, un vis în care îl învingea cu ușurință miticul Minotaur. Altă dată a visat că un iluzionist de circ avea toate părțile componente ale unei bombe atomice, cu excepția uneia singure, care se afla în posesia eului din vis. Eul din vis a mințit atunci când clovnul l-a întrebat dacă piesa lipsă se află în posesia lui. Acest vis a părut că reprezintă, la momentul respectiv, o evitarea a „exploziei" procesului său psihotic, o paralelă a eforturile sale conștiente reparatorii. (După mulți ani și după ce a

apelat la mulți terapeuți, acest tânăr s-a sinucis; ultimele sale vise mi-au rămas necunoscute).

Se poate considera că visele se referă la alt material discutat în ședința de analiză în care sunt raportate sau în ședința de terapie de grup în care sunt menționate și la situația de viață specifică în care se află visătorul la acel moment. Conectarea atentă a imaginilor din vis cu actualul context de viață al pacientului minimizează riscul apariției celei mai grave erori întâlnite în cazul utilizării clinice a viselor: proiectarea propriilor gânduri ale terapeutului în materialul pacientului său, în locul utilizării visului ca mesaj corectiv venit din partea inconștientului pacientului.

Interpretarea viselor şi tehnicile de imaginaţie

În psihoterapia contemporană, în afară de interpretarea visului, sunt utilizate multe tehnici de imaginație. Acestea sunt puneri în scenă, adesea conceptualizate ca o creștere a activității emisferei drepte, proiectate pentru a folosi imaginația umană, având ca scop modificarea supozițiilor inadecvate și identificările care stau la baza suferinței nevrotice. Eu numesc astfel de tehnici de imaginație *puneri în scenă* („enactments") pentru a le diferenția de *punerile în act* („acting-out"), care reprezintă o structurare inconștientă a experienței (în general, indezirabilă), generată de conflicte inconștiente nerecunoscute[7].

Atât interpretarea viselor, cât și tehnicile de imaginație par să influențeze modalitatea în care este perceput patternul complexelor la nivel mental, la fel cum o fac și experiențele afective în viața cotidiană și în psihoterapie. Lucrul clinic cu visele este probabil cea mai directă și cea mai firească abordare cu scopul de a modifica complexele, în timp ce pe locul al doilea se situează metoda jungiană

de imaginație activă, în cadrul căreia conținuturile inconștiente sunt încurajate să „iasă la suprafață", în timp ce eul își menține modul său vigil de a media presiunea conflictuală a contrariilor constelate în psihic.

Alte tehnici de imaginație includ imageria hipnoanalitică, pictura, modelarea imaginilor din inconștient, utilizarea jocului cu nisip (sandplay), care constă în construirea unor scene cu ajutorul figurinelor mici așezate în tăvița cu nisip, psihodrama, imaginația dirijată și practici de meditație în cadrul cărora este permis fluxul liber al imaginilor. Materialul care rezultă este foarte asemănător materialului ce apare în vise, astfel încât învățarea utilizării clinice a viselor ar trebui să fie o disciplină de bază.

Identitatea-eu şi structura complexelor

În cele mai multe abordări clinice ale viselor, obiectivul constă în sprijinirea pacientului să își conștientizeze diversele aspecte ale structurii propriei personalități, care de regulă sunt inconștiente și apar ca puneri în act, cauzând adesea suferința nevrotică ce motivează persoana să caute ajutor profesionist. Munca terapeutului este foarte asemănătoare activității spontane și firești a viselor, deoarece visele încearcă deja să scoată persoana din nevroză și să o orienteze în direcția procesului de individuare. Visele nu există pentru a fi analizate și înțelese, dar o înțelegere a acestora ne ajută să aflăm unde anume încearcă inconștientul să modifice imaginea eului, în direcția sănătății și a individuării.

Sănătatea și individuarea nu sunt întotdeauna corelate; ceea ce pare a fi „sănătos" unei anumite imagini dominante a eului, într-un anumit stadiu al vieții, poate să pară *„nesănătos"* imaginii în devenire a eului din *următorul* stadiu de viață. Psihologic vorbind, la fel ca și în alte sfere ale vie-

ții, ceea ce este „bine" este inamicul lui „mai bine". Individuarea este un concept mai cuprinzător și mai complex decât cel de „sănătate". Este un proces dinamic; implică o transformare constantă și, în cele din urmă, conduce individul să accepte caracterul peren al vieții și inevitabilitatea morții.

Modificările de dispoziție pot fi interpretate ca modificări în structura complexelor care stau la baza imaginii eului. Într-o anumită măsură, eul este capabil să producă astfel de schimbări, exemplul cel mai potrivit fiind acela în care eul determină o persoană ambivalentă să își aducă aminte de prioritățile sale. Un alt exemplu, nu mai puțin semnificativ, este când ne reamintim intenția de a pierde în greutate în momentul în care ne aflăm în fața unui meniu bogat în dulciuri atractive. În ceea ce privește problemele mai importante, care necesită niveluri mai profunde de modificare a identității, transformările necesare nu se află în sfera opțiunilor conștiente ale eului. La acel nivel, eul poate face atât cât îi stă în putință și apoi să aștepte acțiunea funcției transcendente, respectiv capacitatea eului de a crea simboluri care să reconcilieze contrariile aflate în conflict, prin crearea unei soluții simbolice ce relativizează ambele părți într-un cadru mai larg de semnificație.

Lucrul clinic cu visele implică susținerea eului să facă tot ce îi stă în putință să facă. Deși transformările subiacente necesare pot fi uneori observate în imaginile onirice, acestea nu pot fi comandate nici de voința pacientului, nici de voința analistului. Răspunsul la cerința insistentă (și de înțeles) a pacientului de a i se spune *„ce să facă"* este ca acesta să întreprindă tot ce îi stă în putință, adică să observe cât mai îndeaproape posibil forma sub care se manifestă conflictul, să acționeze asupra situației atât cât se poate – și apoi să aștepte, să observe și să aibă încredere. Susținerea acestui proces este un factor important al transformării psihicului. Situația analitică (și persoana

analistului) poate fi unicul *temenos* pe care îl are pacientul, un loc sigur în care este conținut pe parcursul trecerii angoasante de la o anumită imagine dominantă a eului la una nouă, mai comprehensivă.

Este important să reținem că însăși imaginea eului se poate modifica în funcție de complexul (sau grupul de complexe) pe care eul îl/le utilizează pentru a-și forma o nouă identitate dominantă. Această modificare este destul de ușor de observat în proiecțiile umbrei, proiecții în care eul se simte „îndreptățit" să nu placă o persoană (de obicei, având același sex ca și eul) care conține calitățile ce sunt prezente în imaginea dominantă a eului analizandului (evidente oricui altcuiva în afară de persoana care proiectează). Dacă o astfel de proiecție a umbrei constituie o parte integrantă a structurii caracteriale a persoanei, deseori în visele acesteia eul din vis va fi angajat în acea activitate sau atitudine a umbrei.

Dacă conținuturile umbrei nu sunt proiectate, ci constituie obiectul punerii în act, poate apărea un anumit tip de vise, în care umbra este fie integrată, fie disociată de imaginea dominantă a eului. De exemplu, alcoolici care nu mai sunt consumatori în viața reală, au vise, la scurt timp după ce au încetat să mai consume alcool, al căror conținut face referire la consumul de alcool. Același tip de vis poate fi observat și la fumătorii care au renunțat să mai fumeze. Astfel de vise, simple ca structură, indică faptul că tiparul de identitate mai persistă încă în conținuturile întipărite ale umbrei, deși eul nu se mai identifică cu acesta. (A interpreta aceste vise în mod reductiv, ca reprezentând satisfacerea dorinței, riscă mai degrabă să blocheze eul în tiparele atitudinale și comportamentale din trecut, decât să îl încurajeze să le depășească).

Același principiu stă la baza unor vise mai complexe. Un pacient de vârstă mijlocie, care în tinerețe dorise să devină pastor, dar își construise de atunci o carieră de succes

în alt domeniu de activitate, avea o viață sexuală excesiv de activă, cu o nuanță contrafobică. Separat de soția sa (cu care avea în continuare o relație de natură sexuală), se întâlnea săptămânal cu o prietenă căsătorită și în unele momente libere mergea într-un bar local unde putea găsi partenere, întreținând raporturi sexuale întâmplătoare cu diverse alte femei. Pe parcursul acestei etape, caracterizate de o activitate sexuală febrilă, visa că merge la biserică și se împărtășește! Umbra sa conținea un material care în trecut fusese valorizat pozitiv – interesul și dedicarea sa religioasă –, material care a fost disociat, probabil din cauza apariției unui clivaj fundamental între sexualitate și religiozitate.

Acest exemplu mă ajută de asemenea să accentuez faptul că umbra nu este în sine pozitivă sau negativă. Umbra este o imagine alter-ego ce personifică acele conținuturi care nu au fost încă integrate în personalitatea conștientă. Umbra poate părea a fi negativă din punctul de vedere al imaginii dominante a eului din cauza disocierii și a refulării parțiale din eu, dar *conținuturile* sale reale nu pot fi pozitive sau negative, în funcție de perspectiva imaginii eului din prezent.

Structura complexului atașat identității eului este, adesea, bipolară și uneori chiar plurivalentă. Un complex bipolar relativ simplu este format din două tipare (sau complexe) identitare, dispuse într-un anumit mod. Un pol este adesea atribuit eului, ca model identitar, în timp ce polul opus fie este reprimat în umbră (manifestându-se ocazional), fie este proiectat asupra unei persoane, de obicei asupra unui membru apropiat din familie, determinând un model de relaționare non-personal între eu și persoana asupra căruia este proiectat polul opus. Aceasta este în general o structură relațională impersonală, care în același timp interferează cu individuarea persoanei care proiectează în mod inconștient și inhibă dezvoltarea unei relații personale stabile cu persoana purtătoare a proiecției.

Un alt exemplu al unei structuri bipolare este tiparul dominanță - submisivitate, în cadrul căruia un pol al relației este considerat dominant și celălalt submisiv. Într-o relație impersonală bazată pe un astfel de tipar, majoritatea interacțiunilor autentice dintre două persoane va urma acest pattern: una va fi submisivă și cealaltă dominantă. Există, totuși, și dovezi simptomatice ale inversării tiparului. De exemplu, un pacient, fost om de afaceri de succes, care de-a lungul vieții a avut grijă de cei din jurul său, după ce s-a pensionat a început să se confrunte cu temeri iraționale al căror obiect îl forma apariția bruscă a unei boli care l-ar face să devină neputincios și dependent. Discuția analitică a indicat faptul că teama de moarte nu era o componentă importantă a temerilor sale iraționale. Ceea ce îl făcea de fapt să se teamă era experimentarea identității contrare (de dependență și de submisivitate) pe care a evitat-o de la o vârstă fragedă prin muncă compulsivă și având grijă de ceilalți.

O dinamică asemănătoare stă la baza situației, nu rar întâlnite, în care unui pilot sau unui însoțitor de bord îi este teamă să zboare cu avionul *în calitate de pasager*. În cazul însoțitorului de bord, nu se pune problema de a „controla" avionul când lucrează, dar cu siguranță tema simbolică a controlului este prezentă. Există persoane cărora le este teamă să fie pasageri într-un automobil, deși se simt extrem de confortabil în timp ce conduc ele însele; această situație este des întâlnită. Cunosc cel puțin un caz din sfera polului opus: o femeie dominatoare și obsedată de control, care nu era în stare să conducă o mașină și trebuia să apeleze la un șofer chiar și pentru îndeplinirea micilor comisioane.

Este posibil să imaginăm schematic trecerea eului prin diferite modele identitare vizualizând complexele în inconștientul personal sub forma unei „rețele" neregulate, în cadrul căreia unele grupuri de complexe se unesc formând tipare, deși fiecare grup se află în contact cu toa-

te celelalte complexe din cadrul rețelei. Dacă vizualizăm nucleul arhetipal al eului, format având la bază Sinele, sub forma unei raze de lumină, atunci acele complexe atinse de „lumină" reprezintă identitatea curentă a eului. Dincolo de suprafața luminată există întotdeauna partea întunecată a rețelei. Partea neluminată a rețelei urmează diverse tipare structurale non-eu – umbra, anima etc. Dacă „lumina" eului se mișcă, se vor modifica nu numai conținuturile eului, ci și modelele de relaționare asociate acestor conținuturi. Aflată într-o stare normală de conștiință, o persoană nu e de obicei conștientă de faptul că „lumina" eului este mobilă, considerând aria luminată ca „fiind" eu.

Această imagine metaforică a rețelei și a luminii necesită o elaborare suplimentară, pentru că rețeaua nu are o structură fixă. De fapt, atunci când nucleul arhetipal al eului „luminează" o anumită zonă, produce modificări la nivelul complexelor aflate în respectiva zonă. Dar cum complexele se află într-o relație de interdependență, orice modificare a unui complex va afecta, într-o măsură mai mare sau mai mică, structura tuturor celorlalte complexe. Eul nu are numai un rol pasiv atunci când interacționează cu „rețeaua", ci și unul activ, participând la crearea (sau destrămarea) structurii complexelor „luminate".

Situația devine și mai misterioasă și complicată în momentul în care ne dăm seama că eul nu este unica forță care poate influența structura complexelor. Această structură poate fi de asemenea modificată de activitatea Sinelui, atât în mod direct (ca în cazul constelării contextului specific al unui vis), cât și indirect, Sinele determinând eul să se confrunte cu anumite conflicte sau stadii de dezvoltare pe care acesta din urmă a încercat să le evite. Atât eul, cât și Sinele pot, astfel, să influențeze structura complexelor pe care se bazează eul în determinarea propriei identități. Este de asemenea important să ne reamintim că eul s-a format având la bază arhetipul Sinelui și că astfel devine vicarul sau agentul Sinelui în lumea conștiinței.

Utilizând tehnica interpretării viselor putem înțelege mai bine procesul modificării structurilor identitare. Pentru a realiza un travaliu clinic de calitate nu este necesar să ne concentrăm asupra întrebărilor profunde și mai degrabă teoretice pe care le ridică visele. Aceste întrebări includ în primul rând 1) întrebări epistemologice cu privire la natura cunoașterii, 2) aspecte religioase care au ca obiect natura relației dintre căutător și misterul existenței, și 3) conținutul structurilor (temelor arhetipale) reflectate în mituri, povești și folclor. Ultimul aspect menționat constituie un domeniu vast de studiu al simbolismului arhetipal, dar trebuie utilizat cu moderație în interpretarea oricărei situații clinice particulare, deoarece o persoană este mai complexă decât un mit.

3
ABORDAREA JUNGIANĂ A VISELOR

Interpretarea viselor, din perspectiva abordării jungiene, cuprinde trei etape importante:

1. înțelegerea exactă a detaliilor visului;
2. ordonarea asociațiilor și amplificărilor în ordine progresivă, pe unul sau pe mai multe niveluri – personal, cultural și arhetipal;
3. plasarea visului amplificat în contextul de viață al pacientului și al procesului său de individuare.

De multe ori, așa cum am arătat anterior, visele pot fi utilizate în cadrul analizei în manieră non-interpretativă – cum ar fi, de exemplu, punerea în scenă de către eu a diverselor teme ale viselor (tehnică specifică gestaltismului) –, în scopul de a înțelege care sunt complexele simbolizate în vis; această abordare nu ajută totuși la clarificarea semnificației visului, care întotdeauna trebuie interpretat având în vedere contextul de viață al pacientului.

Aflarea detaliilor exacte ale visului rememorat este esențială pentru a minimaliza pericolul apariției reducționismului în analiză. Dacă un analizand relatează doar că „Am visat că eram la serviciu", nu putem ști cu exactitate dacă visul se referă la situația cotidiană sau dacă se fo-

losește de evenimentele cotidiene pentru a simboliza un proces intrapsihic. „Am visat că eram la serviciu" este ca și cum am spune că piesa de teatru *Hamlet* are ca subiect „relațiile familiale". Fără a acorda o atenție deosebită relației existente între imaginile visului (mai ales celor prezente într-o serie de vise), analistul se află în pericolul de a-și proiecta propriile teorii asupra materialului pacientului. Dacă analistul crede că relațiile interpersonale au cea mai mare importanță este foarte posibil ca acesta să interpreteze personajele visului ca persoane din lumea exterioară. În mod asemănător, sublinierea exagerată a relației transfer-contratransfer (distorsiunile relației analist-pacient, bazate pe dinamica inconștientă dintre cei doi) poate conduce la situația în care mult prea multe vise sunt interpretate prin raportarea acestora la situația analitică. O formă de reducționism la care jungienii sunt în mod special predispuși este *reducționismul arhetipal*. Cum toate complexele se formează pe baza unui nucleu arhetipal, există *întotdeauna* posibilitatea să fie amplificat în exces un anumit motiv al visului pentru a i se putea găsi o semnificație arhetipală, apărând astfel pericolul de a sublinia amplificările arhetipale (care sunt fascinante câteodată) în defavoarea tensiunilor specifice procesului de individuare din viața pacientului.

Întrebările care ne ajută să analizăm un vis sunt similare celor pe care le utilizăm pentru clarificare în cadrul unei discuții obișnuite sau pentru a realiza o anamneză bine structurată. De exemplu, dacă un pacient îi povestește medicului său despre durerea pe care o simte, există multe detalii care trebuie precizate: Este durerea constantă sau intermitentă? Este o durere localizată sau difuză? Apare într-unul sau în mai multe locuri? Dacă apare în mai multe locuri, pacientului i se pare că începe dintr-un singur loc și apoi difuzează și în celelalte? Ce anume acutizează durerea? Ce anume o alină? Trezește pacientul din somn? Și așa mai departe.

Să presupunem că analizandul relatează că în vis a văzut imaginea unei broaște țestoase. Ce dimensiune avea broasca țestoasă? Dar culoarea? Se odihnea sau mergea? Avea vreo caracteristică neobișnuită? Eu însumi am visat broaște țestoase care aveau un diametru de cincizeci de metri și altele care măsurau doar câțiva centimetri. Dar broasca țestoasă mică era în stare să sară trei picioare în aer și să înghită o bucată mare de friptură de vită dintr-o singură înghițitură! O broască țestoasă *nu* este doar o broască țestoasă!

Amplificarea imaginilor visului

Amplificarea unei imagini din vis este similară „decojirii" celor trei straturi ale complexului. Întâi sunt găsite asociațiile personale – aflăm informații legate de situarea respectivei imagini în contextul de viață al pacientului, ce părere are pacientul în legătură cu această imagine, ce simte față de ea etc. Aceste asociații dezvăluie caracteristicile complexului, felul în care acesta s-a dezvoltat în jurul nucleului arhetipal. De exemplu, o persoană cunoscută pacientului ce apare în visul acestuia, ridică întrebarea dacă această imagine ar trebui luată în considerare din punct de vedere *obiectiv* (făcând referire la o persoană reală din universul exterior al pacientului) sau din punct de vedere *subiectiv* (visul folosește o persoană exterioară pentru a personifica o parte a psihicului pacientului). Este foarte posibil ca persoanele, locurile sau evenimentele cunoscute să aibă o semnificație obiectivă, dar de asemenea acestea pot reflecta realitățile intrapsihice ale visătorului, mai ales când au o încărcătură emoțională puternică. Deși este înțelept să fie avute în vedere ambele posibilități, în analiza jungiană accentul se pune de obicei pe semnificația intrapsihică a imaginilor visului.

„Stratul intermediar" al complexului conține imagini culturale sau transpersonale, accepțiuni general acceptate, cum ar fi: culoarea roșie a semaforului înseamnă stop, albul este culoarea miresei, Președintele reprezintă puterea centrală a Statelor Unite ale Americii etc. Amplificările culturale sunt de obicei cunoscute conștientului pacientului, dar e posibil ca acesta să nu le menționeze în mod spontan. Dacă pacientul este de acord cu o anumită amplificare oferită de analist, aceasta poate fi considerată o latură potențială a complexului aflat în spatele imaginii visului.

Al treilea strat, nivelul arhetipal al amplificării, reprezintă contribuția importantă avută de Jung la domeniul general al interpretării viselor. Arhetipurile în sine nu sunt vizibile, fiind simple tendințe de a structura într-un anumit fel experiența. Orice imagine structurată de un arhetip devine o imagine a acelui arhetip (deși întotdeauna o imagine transmite mai puțin decât întregul potențial al arhetipului). Adesea, imaginile arhetipale care apar în vise nu sunt recunoscute pentru că: 1) este posibil ca analistul să nu cunoască semnificația mitologică sau arhetipală a unei anumite teme și 2) de vreme ce orice experiență umană recurentă poate fi arhetipală, multe elemente arhetipale sunt prea familiare pentru a mai atrage atenția. Imaginile arhetipale sunt acele imagini care pe parcursul unei perioade lungi de timp s-au dovedit a fi semnificative unui număr mare de persoane, astfel încât au ajuns să fie o parte acceptată a unui sistem vast de simboluri – deseori descrise în povești, basme sau în cadrul sistemului religios sau mitologic, contemporan sau arhaic. Astfel, psihicul multor persoane a „filtrat" o imagine arhetipală.

În opinia mea, pentru a efectua o interpretare adecvată a unui vis într-o ședință terapeutică nu este neapărat necesară interpretarea acestuia la nivel arhetipal. Totuși, sunt de acord că există multe exemple de vise a căror interpretare se dovedește a fi mai semnificativă dacă este operată la nivel arhetipal și nu numai la nivel personal.

Descoperirea unor imagini arhetipale necunoscute minții conștiente a visătorului poate deschide o fereastră teoretică importantă spre natura mai profundă a psihicului și, de asemenea, poate oferi o perspectivă sănătoasă asupra dramelor noastre personale cotidiene.

Contextul visului

Un vis trebuie interpretat în funcție de contextul de viață al pacientului. Jung a considerat că, de cele mai multe ori, visele au rolul de a compensa perspectiva conștientă a eului, oferind un contrapunct (deseori un punct de vedere mai cuprinzător) atitudinii identității dominante a eului. În timp ce eul are întotdeauna o viziune limitată asupra realității, tendința visului este aceea de a acționa în direcția lărgirii perspectivei eului (deși atingerea acestui obiectiv poate necesita temporar o conștientizare mai focusată sau mai îngustată). Situarea visului în contextul de viață al pacientului nu contribuie la găsirea facilă a unui indiciu cu privire la acțiunile viitoare. De asemenea, interpretarea visului ca fiind o confirmare a poziției conștiente pe care o adoptă un pacient este, în cele mai multe dintre cazuri, o abordare prea superficială pentru a renunța la informațiile compensatorii pe care visul le conține. Ca regulă generală, dacă deja știți ceea ce visul pare a indica, atunci înseamnă cu nu i-ați înțeles semnificația.

Atunci când interpretarea viselor este parte obișnuită a psihoterapiei, se dezvoltă de asemenea un context și în cadrul seriei de vise, astfel încât se poate stabili o relație între o imagine dintr-un vis curent și o imagine similară din visele trecute. Imaginile puse în relație, dar diferite, pot fi considerate ca reprezentând aspecte diferite ale aceluiași complex, acestea oferind adesea indicii suplimentare cu privire la fundamentul acestuia.

Există și alte axiome cu privire la interpretarea viselor, dar cele trei etape de bază descrise anterior sunt esențiale. Exemplele de analiză a unor vise specifice, oferite ulterior în acest volum, cât și propria experiență a terapeutului, vor contribui la înțelegerea modului în care aceste principii sunt aplicate efectiv în practica terapeutică. Unele vise pot fi încadrate cu ușurință într-o anumită structură clasică – o situație, o complicație, un apogeu, un rezultat. În astfel de vise este adesea posibil să urmărești conexiuni neașteptate între o scenă și alta, astfel încât o scenă este într-un fel „cauzată" de acțiunea eului din vis în scena precedentă. Este deosebit de important să fie observată activitatea eului din vis (sau lipsa activității acestuia), pentru că de multe ori sugerează paralele imediate cu felul în care acționează eul vigil. De obicei, activitatea din vis care se desfășoară fără participarea eului din vis (sau în care acesta își asumă rolul de observator pasiv) tinde, de asemenea, să fie „exterioară" – inconștientă – vieții vigile a pacientului. Alte axiome vor fi discutate în capitolele următoare.

4
VISELE CA INSTRUMENTE DE DIAGNOSTIC

Visele din perioada de început a analizei

În cadrul ședinței inițiale avute cu un potențial analizand, visele pot oferi informații utile atât pentru stabilirea diagnosticului, cât și pentru a prognostica evoluția pacientului pe parcursul analizei. Deși interpretarea viselor nu poate substitui niciodată un interviu clinic sau o examinare a stării mentale, aceasta poate constitui un real ajutor dacă este utilizată adecvat alături de restul materialului clinic.

Obținerea informațiilor despre visele recente sau semnificative se integrează foarte bine în interviul inițial, atunci când terapeutul formulează întrebări despre funcționarea intelectuală a pacientului: fluența gândurilor; capacitatea de abstractizare; orientarea spațială, temporală și adaptarea la situații; memoria de scurtă și de lungă durată; raționamentul în situații reale și ipotetice; nivelul, congruența și tipul răspunsurilor afective; precum și alte aspecte suplimentare care țin de funcționarea mentală. Noilor pacienți le face de multe ori plăcere să li se pună întrebări cu privire la vise, de vreme ce în rândul publicului larg interpretarea viselor este considerată o latură obiș-

nuită a practicii psihanalitice (psihanaliză în sens generic, nu numai psihanaliză freudiană). De fapt, publicul este în general foarte interesat de semnificația viselor și mulți psihologi ai profunzimilor nu sunt îndeajuns de bine pregătiți pentru a face față acestui interes.

Visele recente, mai ales cele avute după programarea ședinței inițiale, dar înainte ca aceasta să aibă loc, pot releva aspecte cu privire la funcționarea prezentă a inconștientului pacientului. Visele care apar în perioada de început a analizei indică câteodată care va fi rezultatul pe termen lung pe care și-l programează mental pacientul. De exemplu, un bărbat care practica de mult timp „travestismul", a avut la începutul analizei un vis în care, îmbrăcat fiind în haine de femeie și traversând parcarea unui hotel, hainele au început să îi alunece de pe corp, fără ca el să se îngrijoreze. Acesta a prefigurat un tratament de succes al travestismului (analizandul nu prezenta elemente de homosexualitate), într-un timp relativ scurt de terapie (cu toate că pe parcursul tratamentului au existat, bineînțeles, dificultăți și perioade de criză).

Un alt bărbat care a intrat în analiză prezentând dificultăți legate de identitatea sa sexuală, a avut două vise la începutul curei care au indicat o posibilă rezoluție a anxietății sale. El funcționa atât homosexual, cât și bisexual, dar ar fi vrut să funcționeze în mod exclusiv heterosexual. Funcționalitatea sa homosexuală, cât și anxietatea și stima de sine scăzută, indicau în mod clar probleme oedipiene; în termeni psihodinamici, el se afla în căutarea unei relații cu un bărbat pentru a compensa un tată pe care l-a perceput ca fiind absent emoțional. Primele sale două vise au arătat că inconștientul său era pregătit să vadă problema soluționată cu succes:

Visul 1:

> Eram într-un „bordel" sau într-o peșteră sordidă, dezagreabilă. Am terminat băutura cuiva într-o manieră ritualică. Apoi scena s-a modificat și eu mă aflam într-un copac înalt

care avea multe ramuri. Nu puteam coborî. Erau și alți oameni în jur și se auzea un radio. Într-un final mi-am dat seama că nimeni nu mă va ajuta să cobor și că va trebui să sar. Cu toate acestea am strigat după ajutor și atunci doi bărbați au venit și au sprijinit de copac o scândură de pod ce ajungea până la craca de care atârnam.

Visul 2 (avut două nopți mai târziu):

Eram împreună cu un bărbat într-o clădire din Honolulu. Am mers în subsolul clădirii, către o baie orientală, și ne-am bălăcit în diverse bazine. Apoi ne-am așezat pe niște scaune care aveau centuri de siguranță, precum distracțiile din Disneyworld. El a știut cum să își pună centura, eu în schimb nu citisem instrucțiunile de utilizare. Cu toate acestea, am reușit să termin cursa. Scaunele intrau și ieșeau din apă în timpul cursei.

În ambele vise putem observa tema coborârii în siguranță pe pământ (Visul 1) sau la încheierea cursei (Visul 2) fără accidente serioase, pacientul resimțind numai un anumit grad de tensiune și de anxietate. În primul vis, ajutorul se materializează numai după ce eul din vis a acceptat să-și asume responsabilitatea și a decis să sară dacă era necesar. În cel de-al doilea, visătorul nu este atât de priceput precum partenerul său, dar este în stare să termine cursa în siguranță. Ambele vise sugerează un rezultat „bun", adică consolidarea propriei identități masculine. În câteva săptămâni el a început o relație satisfăcătoare cu o femeie, iar gândurile și contactele sale homosexuale s-au diminuat; simultan, a reușit să își exprime o poziție mai independentă în relație cu părinții săi.

Aceste două vise sunt prezentate aici doar din punctul de vedere al implicațiilor prognostice, deși este clar faptul că ele conțin multe alte aspecte utile în analiză. A fi „în pom", de exemplu, sugerează în stil colocvial o situație dificilă sau un ecou al ritualurilor șamanice de inițiere,

care uneori sunt reprezentate ca având loc într-un copac și care la nivel arhetipal indică tema Arborelui Lumii sau *axis mundi* – un simbol des întâlnit în procesul de individuare.

Imagini similare care apar în seriile de vise

Progresul înregistrat în dizolvarea unui tipar nevrotic poate adesea fi însoțit de vise care se întind pe parcursul unei perioade de tratament de luni și câteodată chiar de ani. Un bun exemplu în acest sens îl constituie o pacientă care în copilăria timpurie s-a confruntat cu dificultăți majore. Copil fiind, ea a fost principala sursă de suport emoțional al unui tată alcoolic. Se simțea vinovată dacă nu încerca să aibă grijă de el. Mama ei era o femeie împlinită din punct de vedere profesional, care a păstrat standarde „ridicate" cu privire la realizarea fiicei sale, dar care i-a oferit puțin suport afectiv. Atunci când s-a angajat într-un proces psihoterapeutic, pentru a-și rezolva problemele apărute în căsnicie, s-a hotărât să divorțeze, iar mai târziu a început o relație sexuală cu fostul său terapeut cu care apoi s-a căsătorit, numai pentru a experimenta o repetare a placidității sexuale pe care a simțit-o alături de primul său soț. Tentativele de a întreține relații sexuale o făceau adesea să se simtă furioasă. Apoi a început analiza jungiană. Atât în psihoterapia de grup, cât și în analiza individuală a fost suportivă și a dat dovadă de perspicacitate, deși a avut probleme psihosomatice persistente (întotdeauna determinate de factori emoționali), care au necesitat multiple spitalizări.

Un episod foarte semnificativ a avut loc în cadrul uneia dintre primele sesiuni de terapie de grup: se manifesta ca de obicei, suportivă și perspicace (similar cu relația pe care a avut-o cu tatăl său), dar atunci când un membru al grupului de sex masculin i-a refuzat ajutorul, furia ei a răbufnit

brusc, pacienta reușind să-și exprime pentru prima dată furia puternică pe care o conținea (și care se afla în legătură cu depresia sa). În aceeași perioadă a visat:

> O cățea cu doi pui agățați de mamelele ei se târa pe stradă. Unul dintre cățeluși a căzut și a fost lovit de o mașină. A explodat ca o bombă.

Această imagine șocantă a unui cățeluș care explodează devine un simbol al problemei sale legate de dependență și de furia inconștientă asociată. Multe situații din viața reală a pacientei pot fi asociate cu identificarea sa inconștientă fie cu persoana care se epuizează având grijă de ceilalți (mama care se autosacrifică), fie cu furia explozivă care se dezvoltă pe baza propriei sale dependențe (cățelușul care explodează) – ambele identificări apărând pentru că nevoile sale de dependență nu au fost niciodată satisfăcute în întregime, fapt care a împiedicat-o să atingă stadiul de adult matur și independent.

După pronunțarea celui de-al doilea divorț, ea a continuat analiza, dar o perioadă a evitat orice relație personală cu bărbații. Pe parcursul acestei perioade a visat:

> Eram într-o cameră egipteană, ca într-o piramidă. Pe o suprafață mai înaltă, un altar sau un catafalc, o prințesă egipteană este în travaliu și urmează să nască un copil. La baza suprafeței mai înalte eram violată de [o figură paternă], fiind ținută într-o singură poziție, oricât am încercat să scap. Am sperat că femeia va naște și astfel soțul acesteia va veni, va observa violul și mă va salva.

Din acest vis reiese clar faptul că în psihicul ei complexul tatălui este mult mai activ decât relația conflictuală pe care o avea cu mama sa. De asemenea, visul a arătat posibilitatea începerii unei vieți noi (nașterea incipientă), sugerând o schimbare neinițiată de către eu, dar care ar fi posibil să conducă la scoaterea pacientei din tiparele inconștiente, simbolizate în vis de incestul cu tatăl.

În mod semnificativ, la scurt timp după ce a avut acest vis, pacienta a început o relație sexuală cu bărbatul a cărui soție a apărut în vis sub forma prințesei egiptene – o proiecție cât se poate de evidentă asupra bărbatului a salvatorului interior. După o scurtă perioadă de fericire, relația lor a luat sfârșit și ea a devenit foarte deprimată; pacienta era conștientă de faptul că depresia sa nu era în întregime cauzată de situația triangulară externă. După puțin timp ea a visat:

> I-am dat mamei mele un cadou și ea a reacționat așa cum a făcut-o întotdeauna în realitate – nu i-a plăcut niciodată nimic din ceea ce i-am oferit. Nu am reușit *niciodată* să o mulțumesc. Apoi mi-am dat seama *de ce* nu era mulțumită – era moartă! În vis era prezent și un medic dintr-un serial la care obișnuiam să mă uit pe vremea când eram căsătorită cu primul meu soț și copiii erau mici. În serial medicul era un personaj bun și suportiv.

Deși acest vis pare să indice o nouă conștientizare legată de „moartea" complexului mamei, nu s-a produs o modificare semnificativă în manifestarea depresiei sale clinice. Se lupta cu ideea de a se muta în alt oraș pentru a se elibera de bărbatul care îi tulbura în continuare gândurile. În acea perioadă a visat ceea ce a părut a indica un punct de cotitură în nevroza sa. Fusese foarte deprimată cu o zi înainte de a avea acest vis și de asemenea suferise din cauza problemelor sale psihosomatice. În dimineața care a urmat visului s-a descris pe sine ca „hipomaniacală" și fericită și (cel mai important) nu experimenta nici unul dintre disconforturile psihosomatice care o chinuiau de obicei. Iată visul:

> Eram într-o cameră împreună cu mama mea [care era moartă în visul anterior și de asemenea și în realitate]. L-am rugat pe un bărbat să facă sex cu mine. El nu-și

dorea foarte mult, dar a acceptat pentru că, așa cum a spus „Este pentru ultima dată". Scena s-a schimbat și am văzut un bazin plin cu sânge și în interiorul lui o ființă care era ori un bebeluș mort ori un cățeluș mort. Era o imagine înspăimântătoare, dar într-un fel știam că totul este în regulă, pentru că oricum ar fi murit.

Rugămintea ei de a face sex ne indică dorința sa nerecunoscută anterior, atunci când aceasta a fost experimentată sub forma unui viol. Asocierea pe care a făcut-o în legătură cu „bebelușul sau cățelușul" a fost visul anterior, cel în care a explodat un cățeluș. Înțelegerea faptului că complexul tatălui, care stătea la baza problemelor sale nevrotice, s-a dizolvat, a fost reflectat în cuvintele bărbatului din vis „Este pentru ultima dată".

Dispariția bruscă a simptomelor psihosomatice dificile întărește interpretarea conform căreia visul indica o schimbare reală la nivelul tiparelor complexelor, în tiparul relației obiectuale care părea a fi schema celor două identități primare nevrotice ale pacientei – identitatea de a avea grijă de cineva și (ca aici) identitatea de persoană care se simte dependentă de ceilalți. Prezența mamei sugerează și implicarea complexului mamei, dar acest complex nu constituie punctul central activ al visului, așa cum nu a constituit nici punctul central al visului în care apărea prințesa egipteană. Se poate spune că moartea „bebelușului sau a cățelușului" este legată de sintagma „ultima dată", așa cum, dacă ar fi fost vorba despre un câine, s-ar asocia cu cățelușul care explodează ce reprezintă problema dependenței sale.

Incertitudinea cu privire la întrebarea dacă în bazin a fost un bebeluș (fapt ce ar indica moartea unor posibilități umane reale) sau un câine (fapt ce ar sugera sacrificarea unui instinct animalic care ar putea reapărea ulterior sub o formă umană) a fost în mod evident rezolvată de un vis pe care l-a avut în noaptea imediat următoare:

Am visat toată noaptea două lucruri, ca și cum acestea ar fi intrat și ar fi ieșit din conștiință pe tot parcursul nopții. Unul era un „gândac de bucătărie", mort și strivit, ale cărui picioare erau împrăștiate peste tot în jurul lui. [Un desen despre ceea ce văzuse semăna cu desenul discului solar pe care îl fac copiii, cu raze de jur împrejur]. Lângă „gândacul de bucătărie" se afla un șoarece mort care era înfășurat cu multă grijă într-o păturică. Șoarecele avea ochi mari, de un albastru pătrunzător, aproape umani.

Asocierea pe care a făcut-o pentru gândacul de bucătărie a fost „un gândac Houston uriaș", gândac care pacientei i se părea a fi unul dintre cele mai dezgustătoare lucruri din lume. Ea a observat că în desen gândacul avea „prea multe picioare". Forma gândacului i-a reamintit de asemenea de o jucărie „câine de lână" care era foarte la modă pe vremea când ea era adolescentă (perioadă în care s-a produs cea mai mare parte din interacțiunea tensionată cu tatăl său). Și-a amintit că avea o păpușă „câine de lână" pe patul ei, al cărui „păr" de lână se întindea radial precum picioarele gândacului. Aceste asocieri, împreună cu alte imagini ale visului, sugerează faptul că în bazinul pe care îl visase anterior era mai degrabă un cățeluș mort, nu un bebeluș.

Argumentul este următorul: dacă psihicul ei este preocupat de aceleași complexe constelate în ambele vise, ceea ce apare ca fiind mort într-unul poate apărea ca fiind mort și în celălalt, deși modificarea imageriei poate indica apariția unei noi fațete a complexului, reprezentată de diferite imagini; de vreme ce ființele care apar ca fiind „moarte" în cel de-al doilea vis nu sunt, în mod evident, umane (deși șoarecele avea ochi umani) este mai probabil ca visul anterior să indice moartea unui cățeluș decât moartea potențialului uman, cea mai probabilă semnificație a bebelușului mort.

Această serie de vise ilustrează un număr important de aspecte ce apar în interpretarea clinică a viselor. În primul rând, secvențierea imaginilor din visele relatate permite atât un sentiment de îmbunătățire a prognosticului, cât și o oarecare înțelegere a imaginilor care altfel ar rămâne și mai ambigue. În al doilea rând, imaginile ce apar în seriile de vise sunt similare, dar nu identice – „cățelușul", „bebelușul sau cățelușul", „gândacul de bucătărie" strivit și „șoarecele mort" – indicând faptul că imagini diferite pot reprezenta același complex subiacent. (De fapt, șoarecele mort care avea ochi umani poate fi, de asemenea, asociat cu un vis avut în perioada de început a analizei în care eul din vis prepara „un pește mare care avea ochi umani", vis ce pare a avea conotații euharistice, sugerând sacrificiul de sine în folosul celorlalți.)

În al treilea rând, modificarea naturii sau a sensului general al viselor coincide cu intensificarea activității eului din vis. Deși nu este o regulă generală (ca de altfel oricare „regulă" întâlnită în interpretarea viselor), se pare că reașezarea structurilor constelate în vis este deseori urmată de o acțiune întreprinsă de eul din vis, chiar dacă „acțiunea" este mai degrabă o schimbare de atitudine decât o acțiune fizică. În al patrulea rând, această serie de vise ilustrează implicarea progresivă a eului din vis în structura complexului nevrotic ilustrat în vise: în primul vis, cel în care cățelușul explodează, eul din vis este doar un observator pasiv; în visul în care apare prințesa egipteană, eul din vis dorește să acționeze, dar nu poate; în visul în care îl roagă pe bărbat să întrețină raporturi sexuale, în sfârșit eul din vis este activ. Poate fi această activare „motivul" pentru care bărbatul anunță că „Este pentru ultima dată" și „cauza" morții gândacului de bucătărie și a șoarecelui? (Astfel este ridicată întrebarea cauzalității viselor, la care nu au fost încă găsite răspunsuri definitorii.)

Varianta extinsă a seriei de vise a acestei femei (din care am selectat în această carte doar câteva) poate fi

interpretată ca reprezentând o structură rezistentă de complexe constelate sub forma sexualizată a dominanței - submisivității. Eul din vis (și eul vigil) s-a identificat în momente diferite cu unul din polii acestui model. Pe măsură ce pacienta a înregistrat o îmbunătățire clinică, seria de vise s-a încheiat nu printr-o nouă oscilare între polii aceluiași model, ci cu „moartea" modelului, fapt ce semnalează, din punct de vedere psihologic, depotențarea complexului de bază.

Diagnostic diferențial

Visele inițiale pot ajuta specialistul să realizeze un diagnostic diferențial, să poată face diferența, de exemplu, între anxietatea nevrotică și nevroza depresivă. De asemenea, visele îl pot ajuta pe analist să facă distincția între nevroză, psihoză și problemele de natură caracterială sau organică, care prezintă o simptomatologie comună. Termenii diagnostici pot fi formulați în mod diferit în diversele sisteme diagnostice (cum ar fi, de exemplu, „Manualul de diagnostic și statistică a tulburărilor mentale" II sau III, editat de American Psychiatric Association), dar sindroamele clinice de bază rămân relativ constante. Tiparele nevrotice de bază oglindesc un melanj format din anxietate și depresie și prezintă diverse grade de disociere.

Depresia

Deși există mai multe teorii cu privire la depresie, polii acestora fiind reprezentați de teoriile potrivit cărora aceasta este caracterizată ca având doar cauze psihogene sau doar cauze organice, este un adevăr general acceptat faptul că depresia psihogenă are la bază furia care nu a avut

suficiente mijloace să se exprime conștient. De obicei, inițial furia este orientată spre o persoană din exterior, fie din prezent, fie din trecut și ulterior este reorientată spre imaginea eului însuși, rezultând astfel o depresie. Această dinamică psihologică clasică poate adesea fi observată cu o neobișnuită claritate în vise și poate servi ca indicator diagnostic.

Depresia experimentată de eul vigil este probabil să fie ilustrată în vise ca o agresiune exercitată de un personaj asupra eului din vis. În cazul femeii ale cărei vise le-am analizat în secțiunea precedentă, depresia a început să se amelioreze din momentul în care ea a avut rolul de agresor sexual în visul cu „cățelușul sau bebelușul" mort, dar în visul în care apare prințesa egipteană (când ea era încă depresivă), ea era ținută cu forța într-o îmbrățișare sexuală de către o figură paternă agresivă.

O altă femeie care era conștientă de amestecul de furie și depresie pe care îl conținea, amestec declanșat de implicarea soțului ei într-o relație extraconjugală, a visat că era amenințată de diverse insecte și reptile, dar când a adoptat o poziție mai asertivă față de situația exterioară, depresia ei a început să se diminueze. Schimbările din viața reală au putut fi văzute și ca schimbări în vise. Într-un vis de început ea se afla singură noaptea în deșert, înconjurată de cactuși și scorpioni, fiindu-i teamă să se miște; într-un vis pe care l-a avut câteva săptămâni mai târziu, ea se plimba pe trotuarul unui campus universitar (avea nevoie să învețe ceva?) și în apropierea ei erau mulți șerpi veninoși, dar nu erau de fapt pe trotuar; de asemenea, erau prezenți și alți oameni și în loc de noapte era zi. Elementele agresive, neumane întâlnite în visele de la început, pot fi interpretate ca exprimând propria sa agresivitate neexprimată, indicând nevoia de a-și afirma emoțiile reale. Atunci când a făcut-o, imaginile din vise au devenit mai puțin amenințătoare.

Anxietatea

La mulți pacienți pot fi observate vise care exprimă temele clasice ale anxietății. Există trei tipuri importante de vise care merită să fie menționate: 1) visele în care persoana nu e pregătită să dea un examen; 2) visele în care persoana este urmărită de un alt individ sau de o creatură amenințătoare; și 3) visele care îi sugerează eului din vis existența unui pericol fizic, cum ar fi visele în care persoana cade de la o mare înălțime sau în care este amenințată de pericole ce țin de catastrofe naturale – cutremure, tzunami, incendii forestiere etc. –, vise în care nu există nici o temă de rea intenție la adresa eului din vis. Anxietatea poate îmbrăca și alte forme în vise, dar aceste trei tipuri apar în mod recurent.

Visele despre examene au o formă tipică. Eul din vis își dă seama că are programat un examen, de obicei examenul de licență sau de bacalaureat, și din anumite motive este nepregătit, uitând ori să învețe pentru examen ori să se ducă la curs ori pur și simplu neștiind care este sala în care va avea loc examenul. Eul din vis poate de asemenea să întârzie la examen. Astfel de vise sunt mai structurate (și mai des întâlnite în experiența mea terapeutică) decât visele mai primitive în care apare tema căderii sau tema urmăririi. Pentru că examenul reprezintă o evaluare efectuată în conformitate cu niște standarde colective, acesta indică o anxietate specifică personei – anxietatea legată de nesiguranța persoanei cu privire la modul în care este percepută de cei din jur sau o teamă de a nu corespunde unui anumit rol social: „Este un bun muzician?", „Este în stare să își îndeplinească sarcinile?" etc.

Visele de urmărire indică o anxietate de natură mai primitivă, dar acestea nu sunt atât de nestructurate precum visele de cădere sau visele în care apar catastrofe naturale, ca de exemplu cutremurele sau sfârșitul lumii. Este impor-

tant să se noteze *ce anume* îl urmărește pe eul din vis. Este o persoană (de sex masculin sau de sex feminin)? Este un animal, un monstru sau un „extraterestru"? Este eul din vis urmărit de o singură „entitate" sau de un personaj colectiv, cum ar fi o masă de oameni?

Din când în când apar modificări clarificatoare la nivelul persoanei sau lucrului care urmărește. La început, aceasta/acesta poate părea ceva înspăimântător, dar pe măsură ce se apropie este posibil să nu existe nici un indiciu de agresiune care să justifice frica resimțită de eul din vis. Un bărbat a visat că în întuneric exista un monstru imens care se apropia de eul din vis ce stătea în lumina unui felinar de pe stradă. Dar când „monstrul" a ajuns în conul de lumină, acesta s-a dovedit a fi un șoarece. Probabil că în întuneric era un monstru, dar acesta s-a transformat pe măsură ce s-a apropiat de „lumina" conștiinței care învăluia eul din vis. Complexele care sunt conectate cu eul (eul din vis sau eul vigil) nu se comportă în aceeași manieră ca și complexele care nu se află în contact cu eul și sunt, prin urmare, inconștiente.

O femeie a visat că atunci când a deschis robinetul de la cadă a apărut un aligator feroce. A urmărit-o prin casă, dar după ce a reușit să deschidă ușa de la intrare și să îl dea afară cu o mătură, în lumina soarelui (a conștiinței) acesta s-a transformat într-un cățeluș prietenos. Altă femeie a visat că după ce a deschis oblonul ferestrei a văzut un păianjen uriaș care acoperea în întregime geamul, umplând eul din vis de groază. Păianjenul s-a mișcat încet și a coborât pe peluză (alt simbol al conștiinței) unde, de asemenea, s-a transformat într-un cățeluș prietenos și jucăuș.

Transformarea imaginilor onirice înspăimântătoare este similară celor pe care le întâlnim de obicei în povești: broscoiul se transformă în prinț, bestia într-un tânăr chipeș etc. Asemenea transformări, mai ales acelea prin care un animal sau un obiect se schimbă într-o persoană, par să

ilustreze „dorința" conținuturilor inconștiente de a deveni conștiente și de a primi un loc activ în viața eului; acestea apar în vise indicând în mod clar transformarea naturii lor primitive și deplasarea către tărâmul uman.

„Obiectul" necunoscut și terifiant care urmărește eul din vis poate constitui o amenințare pentru eul din vis, dar nu și pentru procesul de individuare în care eul este inclus. Examinați cu atenție visele pentru a observa dacă există vreun indiciu că „obiectul" care urmărește eul din vis încearcă cu adevărat să îi facă vreun rău. Poate că acesta pur și simplu reprezintă un aspect inconștient care încearcă să stabilească un contact cu eul, deși poate deveni mai agresiv și mai înspăimântător dacă eul din vis respinge contactul. Aduceți-vă aminte că aproape întotdeauna calitățile sau conținuturile umbrei sunt percepute de imaginea dominantă a eului ca fiind amenințătoare, chiar dacă acestea sunt potențial valoroase pentru eu în următorul stadiu al individuării.

De exemplu, o femeie care a lucrat mulți ani în cadrul terapiei un complex al mamei extrem de negativ, a visat:

> Dormeam în patul meu, dar părea că sunt într-o casă mai veche, construită în anii 1920 sau 1930. Am auzit un ciocănit puternic la ușa de la intrare și m-am simțit îngrozită pentru că soțul meu era plecat din oraș și eu eram singură acasă împreună cu copiii. Mi-am dat seama că ar trebui să mă ridic și să mă duc să văd cine este la ușă. Am văzut lumina unei lanterne pe veranda din spatele casei și m-am speriat foarte tare. Am apăsat butonul de alarmă al sistemului de securitate – dar sistemul nu funcționa. Oare fusese întrerupt? Din nou s-a auzit un ciocănit puternic la ușă și am știut că trebuie să mă duc să văd cine bate. Eram speriată, dar când am deschis ușa, am văzut că la ușă erau polițiști. Veniseră să mă anunțe că avusese loc un accident aviatic, zborul în care se afla soțul meu. Era posibil să nu existe nici un

supraviețuitor. Mi-am dat seama cât de mult îl iubesc și cât de teamă îmi era pentru el.

Ceea ce încerca să intre în „casa" ei era înspăimântător și a crezut că vrea să îi facă rău. Dar, după ce a fost confruntat efectiv în vis, a adus în conștiință un sentiment compensator de iubire și grijă pentru soțul ei – un indicator al faptului că era cumva inconștientă de profunzimea sentimentelor pe care le avea pentru el. S-a trezit dându-și seama că el dormea în pat lângă ea, dar efectul visului a fost atât de puternic, încât a ezitat câteva minute să îl atingă, de frică să nu realizeze că de fapt el *nu* este acolo. A resimțit impactul visului câteva ore și semnificația stăruitoare a acestuia a determinat o schimbare profundă în conștiința iubirii sale reale față de soțul său, pe care datorită problemelor ei nevrotice avea tendința să îl subestimeze.

Pericolul fizic în care se află eul din vis nu constituie un pericol, desigur, pentru eul vigil, cu excepția cazului în care trăirile emoționale asociate unui astfel de vis ar putea afecta în timpul somnului sistemul cardiovascular. Cel mai răspândit tip de vis anxiogen asociat unui pericol fizic real este acela în care eul vigil visează cum cade de la o înălțime mare. Nu există nici un fundament științific pentru credința din popor conform căreia dacă într-un astfel de vis cineva „va lovi fundul", atunci va muri cu adevărat. Se întâmplă rar ca o persoană să viseze complet căderea și lovirea pământului, dar dacă visul ajunge în acest punct, apare de obicei o modificare ori a situației, ori a stării eului din vis; eul din vis poate constata că este teafăr, poate să observe că de fapt a căzut doar de la o înălțime mică sau poate „muri" în vis, dar își păstrează capacitatea de a-și vedea corpul etc.

Cel mai des întâlnit sfârșit al unui astfel de vis este acela în care eul din vis „iese la suprafață", pe parcursul căderii, în identitatea eului vigil. Această comutare dintre eul din vis și eul vigil este des întâlnită și ar trebui notată

atunci când apare. Astfel de treziri, aparent premature în contextul acțiunii din vis, pot fi considerate ca evadare din anxietate, dar câteodată acestea au o semnificație simbolică: „Trezește-te!". Acest „trezește-te" a părut a fi o parte a scopului visului în care pacientei i s-a comunicat de către polițiști că soțul ei ar putea fi mort și s-a trezit cu o conștientizare mai profundă a sentimentelor pozitive pe care le simțea față de acesta.

Este important să privim dincolo de simpla prezență a pericolului fizic în care se află eul din vis și să facem o evaluare a sensului acestuia în cadrul visului, sens care va varia în funcție de context. Un bărbat a visat că o suliță a fost aruncată în direcția lui, aceasta trecând pe lângă el la o distanță foarte mică și el i-a înapoiat-o „călărețului mongol" care o aruncase; intenția lui a fost să liniștească atacatorul, dar acțiunea sa nu a făcut decât să îl înfurie pe acesta și mai mult. Acest vis indică o temă destul de des întâlnită: eul din vis este stimulat să acționeze în beneficiul său. Figura „atacatoare" poate fi interpretată ca semnificând nevoia de a obține un răspuns mai agresiv din partea eului din vis. Aceeași temă este sugerată de un vis în care un trident a fost aruncat spre eul din vis de către un personaj feminin furios și sinistru; eul din vis și-a dat seama că acea femeie funestă i-a oferit în felul acesta o armă cu ajutorul căreia să se apere de ea, ceea ce și face, eliberând un număr de animale „moarte" care învie.

Agresiunea împotriva eului din vis poate în acest fel să fie pusă în serviciul unui scop mai profund – procesul de individuare –, care privește întregul tipar al dezvoltării personale pe parcursul întregii vieți și relaționează cu oricare imagine dominantă a eului, în oricare etapă a vieții, în lumina acestui proces continuu, subiacent. Datorită procesului de individuare, cu care visele par a fi profund conectate, acțiunea dintr-un vis poate părea că se opune eului din vis, în timp ce scopul său real este să lărgească sau să transforme eul în relație cu Sinele.

Visele în care apar dezastre naturale, cum ar fi cutremurele, indică mai degrabă o schimbare de fond a stării eului decât o forță îndreptată împotriva eului din vis. Teoretic este posibil ca un astfel de vis, la nivel obiectiv, să reprezinte o schimbare iminentă în situația colectivă, așa cum au fost visele descrise de Jung care păreau să anticipeze Primul Război Mondial. Acest lucru este totuși improbabil, așa cum Jung însuși a spus în interviul pe care i l-a acordat lui John Freeman pentru postul BBC, pentru că în zilele noastre oricine este îndeajuns de conștient de posibilitatea apariției unor calamități mondiale, naturale sau cauzate de om; în mod clar, astfel de imagini nu compensează o așteptare colectivă conștientă de pace și de progres[8].

Visele în care apar dezastre naturale cel mai adesea indică posibilitatea producerii unei modificări, bruște și posibil violente, a conținuturilor de fond ale imaginii eului care a dominat până atunci conștiința. Ele surprind potențialitatea unei schimbări majore în structura imaginii eului. Astfel de schimbări, dacă se oferă suport terapeutic, pot fi transformative; dacă se produc fără acest suport terapeutic, ele pot prefața o manifestare clinică a depresiei, anxietății sau chiar a psihozei.

Psihoza

Când evaluăm un posibil diagnostic de schizofrenie sau referitor la un alt proces psihotic, visele pot fi utile atât în diagnosticare, cât și în urmărirea evoluției bolii. Uneori, visele sunt instrumente folositoare pentru determinarea momentului în care ar fi utilă mărirea dozei medicației sau a momentului în care ar fi oportună luarea în considerație și a altor metode prin care ar putea fi crescut suportul oferit eului angajat în luptă, cum ar fi spitalizarea. Abilitatea de a interpreta astfel visele nu este ușor de creionat, deoa-

rece nu pare a exista un indicator clar care să fie invariabil prezent în vise. Astfel de indicii sunt de obicei contextuale, au semnificație în seria de vise a visătorului particular, dar nu pot fi ușor generalizate la alții. Un indicator poate fi, de exemplu, nu motivul pericolului în care se află eul din vis, ci simpla apariție în vis a ceea ce poate fi numit o imagine bizară. Un animal viu, dar fără piele, de exemplu, sau un nebun amenințând să arunce în aer întreaga planetă pot indica o posibilă agravare a condiției clinice a pacientului. Însă astfel de imagini trebuie întotdeauna evaluate în funcție de starea eului. Psihoza se instalează atunci când presiunea proceselor inconștiente copleșește eul; aceasta se poate întâmpla datorită creșterii presiunii inconștiente sau datorită scăderii puterii obișnuite a eului, ca urmare a unor stresori excesivi sau a unor factori fizici, cum ar fi efectul drogurilor psihedelice.

Se pare că este nevoie de studii cu privire la utilizarea imaginilor onirice în evaluarea stabilității eului și a presiunii psihotice; astfel de studii ar necesita comparații atente efectuate în cadrul unei populații bine definite, pe parcursul unei perioade lungi de observare. Un astfel de studiu nu ar fi simplu de realizat și nici ieftin, dar ar putea ajuta la înțelegerea clinică a impactului psihologic al medicației antipsihotice. Ar putea de asemenea furniza câteva răspunsuri la întrebările importante cu privire la relația dintre stabilitatea personalității și interacțiunea dintre minte și creier.

Probleme organice

Nu este deloc ușor să fie pus un diagnostic somatic pe baza materialului apărut în vise, deși există multe exemple frapante cu privire la astfel de predicții: visul în care are loc o „explozie" internă înainte de a se produce un anevrism aortic, apariția în vis a unui personaj care avea o boală a

vezicii biliare, chiar înainte ca visătorul să fie diagnosticat cu aceeași boală etc. Se observă ușor în retrospectivă că este posibil ca visele să fi indicat o problemă somatică, dar e dificil ca în momentul producerii lor să fie făcut un prognostic din cauza multitudinii factorilor care trebuie luați în considerare. În mod normal, visele par să aibă rolul de a compensa ipostaza conștientă a eului vigil. Visele fac acest lucru în serviciul procesului de individuare, al cărui scop și preocupări nu sunt în mod necesar aceleași cu ale eului vigil, de vreme ce individuarea are în vedere întregirea potențială a personalității și nu perfecționarea vreunei configurații particulare a eului. Boala fizică poate constitui o îngrijorare copleșitoare pentru eul conștient, dar nu pare să aibă aceeași importanță și pentru Sine, creatorul viselor.

Visele par a face o distincție între personalitate și corp, eul din vis părând a fi asociat mai degrabă cu personalitatea decât cu corpul. Când în cadrul visului sunt prezenți indicatori ai condiției fizice actuale a pacientului, aceștia nu apar de obicei sub forma unei boli pe care o are eul din vis; mai degrabă sunt reprezentați de personaje, altele decât eul din vis, poate sub forma unei imagini care reprezintă corpul somatic – un animal, mama naturală (originea corpului fizic) sau sub forma altei reprezentări a vieții organice.

Visele despre moarte

Strâns legată de problema reprezentării bolii somatice în vise este tema morții. Nu este rară situația în care o persoană visează că altcineva urmează să moară sau chiar că ea a murit. Pacienții își pot aminti astfel de vise cu anxietate, temându-se că visul este un indicator al apropierii propriei morți. Dar visele despre moarte sunt vise care fac referire la transformarea fundamentală a imaginii eului. Atâta vreme cât eul conștient se identifică cu o anumită

imagine, orice amenință trăinicia acestei imagini va părea o amenințare cu moartea fizică, pentru că eul se identifică de asemenea foarte puternic cu imaginea corporală – deși imaginea des întâlnită în vise, aceea în care eul din vis se vede pe sine mort, demonstrează capacitatea de disociere a eului din vis de imaginea corporală.

Semnificația morții în vis este diferită de cea a morții care survine în viața reală. Imaginile visului sunt reprezentări ale complexelor sau ale arhetipurilor. Un număr infinit de imagini poate fi asociat aceluiași complex sau arhetip. Astfel de imagini nu „mor". O imagine se transformă în alta, transformare ce poate fi adesea urmărită în seriile de vise. Secvențele examinate mai devreme – cele în care au apărut „cățelușul care explodează", „bebelușul sau cățelușul" și „șoarecele cu ochi umani" – ilustrează transformarea gradată a imaginii onirice.

Persoanele care se apropie efectiv de moartea organică au vise ce nu se deosebesc prea mult de alte vise care anticipează o schimbare semnificativă, de exemplu, vise despre călătorii sau cele legate de căsătorie. Astfel de vise pot încuraja eul vigil să se concentreze mai degrabă asupra preocupărilor conștiente și asupra responsabilităților pe care le are decât asupra apropierii morții corpului fizic. Au fost realizate prea puține studii și observații cu privire la visele celor aflați în pragul morții pentru a se putea exprima o părere fermă și argumentată. S-ar părea, totuși, că visele sunt mult mai puțin interesate de moartea corpului decât de procesul de individuare, astfel că consideră sfârșitul care se apropie ca pe oricare alte schimbări majore specifice vieții. Înseamnă aceasta că personalitatea supraviețuiește corpului fizic? Înseamnă că moartea fizică constituie o preocupare mai puțin importantă pentru Sine decât modificările semnificative pe care eul le înregistrează pe parcursul vieții? Acestea sunt întrebări importante pentru știință, în general, și pentru parapsihologie și psihologia abisală, în special.

De reținut

1. Aceleași complexe pot fi personificate în imagini diferite.

2. Monitorizând visele seriale și căutând în cadrul lor o structură asemănătoare, dar diferită, este posibil ca în mod intuitiv să observăm:

a. modificarea diferențelor fine ale complexului atunci când intră în relație cu alte complexe, aflate în cadrul aceluiași model identitar, și

b. îmbunătățirea (sau agravarea) prognosticului modelului identitar, cum ar fi, de exemplu, în cadrul modelului dominanță –submisivitate.

3. Visele ce apar în etapa de început a analizei pot constitui atât elemente de diagnoză cât și elemente prognostice și trebuie luate în considerare în cadrul evaluării clinice inițiale.

5
PROBLEME LEGATE DE TEHNICĂ

Există următorul adevăr fundamental cu privire la tehnică: o tehnică corectă aplicată de o persoană nepotrivită nu va funcționa, în timp ce o tehnică greșită aplicată de persoana potrivită *va avea* rezultate. Utilizarea cu succes a analizei viselor în psihoterapie nu este doar rezultatul unei specializări tehnice. *Nici* o tehnică nu este atotsuficientă, ecuația personală analist/analizand fiind mult mai importantă. În cadrul acestei relații trebuie să se desfășoare analiza viselor sau oricare altă formă de terapie. Relația terapeutică reprezintă *temenos*-ul (spațiul sacru, *vasul* alchimic sau *krater*) în cadrul căruia poate apărea procesul transformator.

Transfer și contratransfer

Analiza este un proces care nu poate fi în întregime rațional, aceasta fiind similară, în anumite privințe, altor profesiuni bazate pe aptitudini, cum sunt creația muzicală, arta sau poezia. Regulile care guvernează astfel de producții nu sunt foarte exacte, având mai degrabă rolul unor principii sau al unor memento-uri generale cu privire la aspectele ce trebuie respectate.

Poate că principala responsabilitate a analistului sau a terapeutului este să mențină ceea ce ar putea fi denumit *câmpul transformațional*, în care transformarea psihicului are cele mai mari șanse să se realizeze. În mod surprinzător, transformarea poate apărea atât la analizand (ceea ce se intenționează), cât și la analist – sau la amândoi! Este imposibil să construim o situație interpersonală în care să fie influențată doar o singură parte. În concepția inițială a lui Freud, analistul putea fi în întregime obiectiv, funcționând virtual ca un „ecran alb", pe care analizandul își putea proiecta propria psihologie și cu ajutorul căruia își putea retrăi procesele nevrotice, între granițele curative ale psihanalizei. Destul de repede a devenit însă clar faptul că, în afară de distorsiunile legate de transfer ce afectau modul în care analistul era perceput de pacient, există și distorsiuni legate de transfer în modul în care analistul percepe pacientul – denumite contratransfer.

Concepția lui Jung asupra acestui subiect ia în calcul această calitate de „câmp". În lucrarea *Psihologia transferului*, Jung arată că analistul și analizandul sunt implicați împreună într-un proces care nu poate fi în întregime conștient și care ar putea fi transformativ pentru amândoi[9]. Mai mult, el consideră transferul și contratransferul ca fiind forme specifice ale proiecției, care apar în mod automat în orice relație.

Situația analitică este concepută în așa fel încât să poată fi maximizat câmpul transformațional pentru pacient și redus la minim contratransferul disruptiv al analistului. Materialul pe care pacientul îl aduce în analiză este discutat în profunzime, atât din punct de vedere istoric, cât și din perspectiva viselor curente, timp în care analistul face relativ puține comentarii, chiar dacă este imposibil ca el să rămână clasicul ecran alb. De asemenea, analistul a trecut printr-un proces de formare ce a implicat și o etapă de analiză personală de lungă durată, astfel că putem presu-

pune că a devenit mai conștient de faptul că există posibilitatea să-și proiecteze complexele asupra analizandului.

Cum ajung visele în câmpul transformațional al relației analitice? În majoritatea cazurilor, analizandul visează, povestește visul analistului și împreună cu acesta caută sensul visului în contextul propriei vieți. Analistul și analizandul sunt astfel colegi care explorează materialul inconștient al analizandului, sesizând relația dintre acesta și procesul de individuare a pacientului/pacientei. Uneori însă, lucrul cu visele poate implica tensionarea acestui model obișnuit. Aceasta se întâmplă de obicei în următoarele situații:

1. Analizandul îl identifică pe analist cu un personaj pe care l-a visat.
2. Analistul apare sub propria sa înfățișare în visul analizandului.
3. Analizandul apare într-un vis al analistului.
4. Analizandul sau analistul au vise cu conținut sexual, al cărui obiect îl constituie cealaltă persoană.

Există, desigur, și alte situații, dar acestea patru ridică întrebări semnificative cu privire la tehnica utilizată în vederea corelării viselor cu câmpul transferențial al analizei. În continuare, vom aborda cu atenție fiecare dintre aceste patru situații.

1) *Analizandul îl identifică pe analist cu un personaj pe care l-a visat*, chiar dacă personajul respectiv nu este în mod manifest analistul. Cum în teoria jungiană acțiunile și personajele din vis nu sunt considerate a fi deghizări ale realității (așa cum postulează teoria freudiană), afirmația conform căreia un personaj din vis este „într-adevăr" cunoscut de cel care l-a visat este o problemă ce ține de interpretare. Așa cum vom vedea mai jos, chiar dacă analistul apare în visul analizandului, *rămâne* important să înțelegem dacă în limbajul visului imaginea este obiectivă sau subiectivă. Suprainterpretarea că personaje din vis fac referire la ana-

list poate avea chiar ca efect intensificarea transferului până la un grad de periculozitate care nu este necesar, în special când visele au un caracter erotic. Este în general bine să adoptăm poziția că dacă visul intenționa să se refere la persoana reală a analistului, atunci l-ar fi înfățișat în mod clar pe acesta. Alte personaje vor reflecta structura complexelor constelate în pacient și aceste personaje *pot* influența transferul, dar nu este obligatoriu să se întâmple acest lucru. Identificarea excesivă a imaginilor onirice cu persoane reale constituie un *reducționism interpersonal*; aceasta impune o tensiune nefavorabilă asupra sferei de semnificație interpersonală, subliniind astfel în exces aspectele legate de transfer din cadrul situației terapeutice.

2) *Analistul apare sub propria sa înfățișare în visul analizandului*. În astfel de situații, cel mai probabil visul se referă la o situație obiectivă în care este implicată persoana analistului – cu toate că aceasta nu este o certitudine; apariția analistului poate avea o funcție simbolică, reprezentând o parte a psihicului pacientului („analistul interior") bazată pe interacțiunea cu analistul real, reprezentare ce survine cel mai des în urma apariției unor schimbări semnificative în caracterul nevrozei. Atunci când sunt aduse în procesul terapeutic astfel de vise, responsabilitatea analistului cu privire la evaluarea obiectivă a relației sale cu pacientul crește – aici includem și responsabilitatea pentru reacțiile contratransferențiale –, deoarece visul pacientului poate evidenția un aspect inconștient aparținând analistului.

3) *Pacientul apare într-un vis al analistului*. Consecința acestui fapt ar trebui să fie ca analistul să ia în considerare, la modul cel mai serios, posibilitatea existenței unor distorsiuni contratransferențiale ce ar putea afecta procesul terapeutic. Analizandul care apare în visul analistului ar putea personifica un complex al acestuia din urmă, complex constelat în viața sa personală sau în cadrul analitic.

În cel mai simplu caz, un astfel de vis îi indică analistului necesitatea de a-și modifica atitudinea conștientă față de pacient. Jung menționează un vis în care îi atribuie unei paciente o poziție socială mult mai importantă decât cea pe care i-o atribuie în mod conștient, pe care îl interpretează ca semnificând o corecție sau o compensare a subevaluării pacientei la nivel conștient[10].

Ar trebui să discutăm despre acest vis cu analizandul? Experiența mă determină să spun că răspunsul este în general „nu", deși acesta (ca toate principiile, de altfel) nu este valabil invariabil. În momentul în care cineva împărtășește unei persoane un vis în care aceasta a apărut, există pericolul ca persoana visată să considere visul ca fiind „mai profund" sau „mai adevărat" decât ceea ce afirmă în mod conștient persoana care a visat. Este ca și cum s-ar oferi un produs inconștient, care s-ar putea să nu fie deplin înțeles de visător, drept ecran de proiecție persoanei căreia visul îi este relatat. Cum pacientul nu are aceeași formare sau experiență ca și analistul, este posibil să apară distorsiuni inconștiente ale modului în care acesta își percepe analistul, ceea ce este foarte posibil să conducă la apariția unor dificultăți suplimentare în dinamica transfer-contratransfer. În general, aceeași regulă se aplică și în cazul în care sunt împărtășite vise între prieteni, în cadrul cărora apare unul dintre ei, deși, din nou, există și excepții.

Analistul trebuie să înțeleagă cât mai bine semnificația visului în care apare pacientul său și care este legătura dintre vis și pacient, pentru a deveni mai conștient de ceea ce se întâmplă în cadrul relației lor. Astfel, eul analistului își asumă responsabilitatea atât pentru vis, cât și pentru semnificația acestuia. Dacă visul este în mod special enigmatic, analistul ar trebui să participe la o ședință de supervizare.

4) *Analizandul sau analistul au vise cu conținut sexual, al cărui obiect îl constituie cealaltă persoană*. Este deosebit de important ca aceste vise să fie abordate utilizându-se

o tehnică analitică adecvată, din moment ce sexualizarea dinamicii transfer-contratransfer poate conduce la complicații inutile, în special când (ceea ce se întâmplă rar) apare punerea în act. Apariția viselor care au un conținut sexual, indiferent de care parte a relației, nu trebuie considerată surprinzătoare pentru că trăirile sexuale sunt normale în orice relație, mai ales când aceasta conține și o latură emoțională profundă. În lucrarea „Tavistock Lectures", Jung sugerează că visele pacientului care au un conținut sexual și al căror obiect îl constituie analistul reprezintă o încercare de a construi o punte peste distanța emoțională dintre ei[11]. Această afirmație poate fi adevărată în privința atracției sexuale în general – aceasta sugerează existența unei valori potențiale a unei părți neexplorate a relației, valoare ce nu este încă conștientizată și nu poate fi încă denumită, deși prezența sa este anunțată de atracția sexuală. Visele cu conținut sexual pot de asemenea indica faptul că un proces transformativ se declanșează în inconștient (fie al analizandului, fie al analistului, fie al amândurora), asemănătoare desenelor alchimice cu care Jung și-a ilustrat lucrarea ce tratează despre transfer. (Adesea inconștientul utilizează ca simbol pentru procesele nonfizice de uniune și de transformare imageria sexuală, deși eul vigil al persoanei este înclinat să interpreteze astfel de vise ad litteram.)

Ca un exemplu, un analist a visat că a avut un raport sexual cu o pacientă atrăgătoare. Visul a apărut cu trei zile înainte ca femeia să relateze un vis similar. Interesul sexual nu era conștientizat de nici una dintre părți, nici nu existau remarce sau acțiuni seducătoare sau de flirt din partea nici uneia. Tema nu a mai apărut în visele ulterioare ale analizandului și ale analistului. Apariția în paralel a viselor cu conținut sexual pare să fi indicat o nouă etapă a analizei, în care a prevalat un ton mai transformativ, pacienta câștigând în cadrul acestei etape o nouă perspectivă asupra

modelelor nevrotice din viața sa, care includeau și relații sexuale compulsive și repetitive.

Analiza şi medicaţia

Dacă analistul este medic, visele pe care le au pacienții săi îi pot indica momentul în care poate iniția sau încheia prescrierea unor medicamente psihotropice utilizate ca tratament adjuvant, în vederea facilitării procesului analitic. Analiștii care nu sunt medici își pot îndruma pacienții să consulte un specialist pentru a putea obține medicația necesară. Sunt puriști care se declară împotriva utilizării medicamentelor pe parcursul travaliului analitic, dar acest punct de vedere devine tot mai puțin justificat. Scopul general al analizei este să ajute eul să dezvolte o relație responsabilă cu procesul transformativ și de individuare al propriului psihic. Utilizată în mod înțelept, medicația este mai degrabă un ajutor decât o piedică în calea atingerii acestui obiectiv. Dacă medicația este utilizată *în locul travaliului analitic*, atunci da, aceasta ar putea deveni o piedică. Dacă este utilizată în mod rațional pentru a permite eului să lucreze mai eficient în cadrul analizei, atunci aceasta poate constitui o parte utilă a procesului transformativ.

Un pacient cu un nivel al anxietății ridicat (sau prea scăzut) nu poate fi suficient de reflexiv pentru a face progrese pe parcursul analizei. Utilizarea unuia sau a mai multor medicamente tranchilizante poate fi de ajutor. În mod similar, dacă pacientul este prea deprimat, astfel încât nimic nu i se pare a fi valoros, inclusiv analiza, utilizarea medicației antidepresive poate constitui un ajutor esențial. Scopul folosirii oricărui medicament este acela de a aduce eul pacientului până la un nivel mediu al presiunii afective, punct în care nici depresia și nici anxietatea nu sunt îndeajuns de copleșitoare pentru a interfera cu travaliul tera-

peutic. Dacă pacientul nu este *îndeajuns* de anxios sau de depresiv, este posibil ca analiza să nu aibă nici o țintă; dar în această situație nu există nici un medicament care să poziționeze eul la un nivel mediu al presiunii afective, iar deplasarea poate fi inițiată fie de procesele inconștiente (în special visele), fie de către analist dacă trezește suficientă emoționalitate prin intermediul interpretărilor și al intervențiilor acestuia. Uneori, participarea simultană la ședințe terapeutice de grup poate declanșa răspunsuri afective care lipsesc în cadrul unei situații terapeutice individuale.

Visele pot indica momentul potrivit în care este nevoie de medicație sau în care aceasta poate fi întreruptă, deși atunci când luăm o astfel de decizie nu trebuie să ne bizuim pe vise ca singur criteriu. De exemplu, un pacient tânăr, care dezvoltase un proces schizofrenic (pacientul despre care am discutat mai devreme), a trecut prin perioade de exacerbare a bolii în care a fost nevoie să fie mărită doza medicației antipsihotice pentru a evita necesitatea respitalizării lui. Chiar înainte de începerea fazei regresive au fost observate în visele sale câteva teme recurente. Acestea au inclus o mașină rulând cu spatele scăpată de sub control, animale fără piele și personaje distructive care erau orientate spre crimă și chiar spre distrugerea întregii lumi. Când în visele pacientului au apărut aceste teme, doza medicației sale a fost mărită, prevenindu-se perioadele de recădere.

O persoană care a avut o depresie poate continua să spună că este deprimată chiar și atunci când s-a înregistrat o îmbunătățire fundamentală a stării sale; această afirmație constituie o apărare împotriva reasumării responsabilității asociată renunțării la rolul de bolnav. Dacă visele încep să producă o imagerie mai apropiată de normal, ar putea fi un semn că se poate începe reducerea medicației în siguranță, pacientul continuând, totuși, să fie monitorizat cu atenție pentru a nu avea loc o înrăutățire a condiției sale

medicale. Cu toate că „normalitatea“ viselor poate fi cel mai bine evaluată dacă facem o comparație între visele prezente și visele pe care pacientul le-a avut înainte de a intra în depresie, există câteva teme care ne pot arăta că s-a înregistrat o îmbunătățire în starea pacientului: a) absența simbolurilor agresiunii împotriva eului din vis, și b) absența simbolurilor care fac referire la perioadele din trecut, în care conflictele nevrotice se formau sau se intensificau.

Analiza reductivă sau analiza prospectivă

Analiza reductivă este un termen sugerat de Jung pentru a descrie emfaza principală a psihanalizei freudiene tradiționale: reducerea conflictului actual al pacientului la presupusele origini din trecutul său de viață. Asemenea abordare reductivă tinde să situeze factorul declanșator al nevrozei într-un eveniment trecut, aici fiind inclusă și atitudinea trecută față de acel eveniment. Jung nu a abandonat niciodată analiza reductivă și a considerat că utilizarea acesteia este adecvată (indiferent de vârsta pacientului) dacă există indicatori clari conform cărora o componentă majoră a tulburării nevrotice poate fi asociată cu complexe bazate pe experiența trecută. Jung nu face decât să relativizeze utilizarea analizei reductive, prezentând-o ca având mai degrabă o utilitate specializată, fără să fie singura cale de alinare a suferinței nevrotice. În contrast cu analiza reductivă, analiza prospectivă are o orientare mai degrabă teleologică, punând accent mai mult pe direcția spre care se îndreaptă procesul vieții și mai puțin pe contemplarea dificultăților pe care pacientul le-a întâmpinat în trecut.

În practica analitică contemporană sunt utilizate atât analiza reductivă, cât și analiza prospectivă. Visele pot con-

stitui un indicator foarte precis cu privire la momentul în care ar fi cel mai potrivit să se pună accent pe o abordare sau alta.

Necesitatea utilizării analizei reductive ne este semnalată în primul rând de amplificările personale ale temelor visului, legate de personaje și evenimente. Un bărbat a cărei istorie personală prezenta un lung șir de depresii severe, declanșate de factori dinamici asociați unor modificări din mediul său, aproape de fiecare dată când se apropia un episod depresiv avea vise despre copilăria sa, pe care și-a petrecut-o la o fermă săracă și mizeră. În perioadele în care era mai stabil emoțional, asemenea teme apăreau rar în visele sale.

Tema copilăriei indica necesitatea utilizării analizei reductive pentru a lucra cu complexele sale. Alt bărbat, care și-a început travaliul analitic pentru a rezolva o nevroză severă și persistentă, a avut o serie de vise plasate în mediul din vecinătatea casei părintești, casă ce reprezenta, în mod simbolic, fixarea pe o experiență timpurie de la vârsta de trei ani. În aceste vise, mai întâi au apărut imagini despre intruziuni asemănătoare celor mafiote în sistemul judiciar al unui oraș inexistent, aflat lângă casa părintească, apoi imagini în care părăsea casa direct într-un avion (o imposibilitate fizică), pentru ca în cele din urmă, să apară o imagine mai simbolică a subteranului populat de personaje asemănătoare zombilor, care ieșeau la lumină din locurile în care fuseseră îngropate (posibil indicând că au fost îngropate în inconștient). Ulterior derulării acestei serii de vise, pacientul a început să aibă o atitudine diferită față de caracterul regresiv al atașamentelor sale nevrotice, atitudine ce a prefigurat o perioadă de îmbunătățire marcată de o diminuare a depresiei sale nevrotice.

Invers, atunci când imaginile din trecut nu sunt prezente în vise, pare să nu fie la fel de important să punem accentul pe analiza reductivă. Îmbunătățirea stării pacientului poate surveni mai rapid dacă ne concentrăm asupra stări-

lor sale afective din prezent și asupra aspectelor nevrotice asociate acestora. Un astfel de travaliu analitic se poate concentra asupra oricărui aspect al funcționării pacientului care este încărcat din punct de vedere afectiv: procesul de transfer-contratransfer, relațiile cu familia și prietenii, stresul cauzat de mediul profesional, interacțiunile observate în cadrul terapiei de grup etc.

Valoarea viselor devine evidentă mai ales atunci când în lucru se află probleme afective prezente, pentru că în cazul descrierilor realizate de pacienți pe marginea oricărui material adus în analiză, *cu excepția* viselor, este important ca analistul să poată izola realitatea exterioară. De exemplu, dacă pacientul semnalează o dificultate puternică de ordin afectiv în relația pe care o are cu un angajator, analistul trebuie să admită posibilitatea ca dificultatea să aibă la bază caracterul real al celeilalte persoane mai degrabă decât distorsiunile cauzate de percepția nevrotică a pacientului. Chiar și atunci când evaluează contextul afectiv al câmpului transfer-contratransfer, ar putea fi dificil pentru analist să fie suficient de obiectiv față de sine – însuși pentru a recunoaște propria contribuție contratransferențială la problemă. În vise totuși, avem posibilitatea să începem investigația cu date care sunt *deja* simbolice. De vreme ce nu eul produce visul, distorsiunile acestuia nu trebuie să fie luate în considerare, deși trebuie să fim atenți în privința problemei ridicate de interpretarea obiectivă sau subiectivă a visului.

Ego-afectul şi visele

În lucrarea al cărei subiect îl constituie experimentul asociativ-verbal, care antedatează prima sa întâlnire cu Freud, Jung a definit cu claritate trăsăturile caracteristice ale *complexului* și ale *ego-afectului*. Un complex este un ansamblu de idei sau de imagini asociate care au o încăr-

cătură emoțională comună și al cărui fundament îl constituie un nucleu arhetipal[12]. În ceea ce privește efectele dramatice pe care le are complexul asupra conștiinței, Jung a definit ego-afectul ca fiind modificarea eului rezultată în urma conectării sale la un complex foarte încărcat din punct de vedere emoțional[13].

Energia asociată unui astfel de complex puternic încărcat emoțional aflat în inconștientul personal modifică abilitatea eului de a se raporta adecvat la realitatea exterioară, rezultând astfel o stare ego-afect. Eul experimentează o pierdere a obiectivității sale obișnuite, resimte influxul afectului asociat complexului și poate întâmpina dificultăți în a-și menține granițele obișnuite ale identității personale.

Crearea unei stări ego-afect este caracteristică celor mai multe vise. De obicei, visele au o structură impresionantă, cuprinzând prezentarea problemei inițiale (incluzând crearea contextului și distribuția personajelor), dezvoltarea problemei, reacțiile eului din vis (inclusiv non-acțiunea și responsivitatea emoțională) și rezultatul. Este important să fie analizate cu atenție reacțiile emoționale pe care le-a avut eul din vis (sau lipsa lor), de vreme ce acestea, la fel ca și acțiunile, constituie o parte a răspunsului eului din vis la complexele constelate în celelalte personaje ale visului.

Dacă eul din vis este implicat într-o situație foarte dramatică, dar nu are reacția emoțională care ar fi adecvată dacă ar fi vorba de o situație din starea de veghe, visul poate indica o lipsă patologică a conștientizării emoționale din partea acelei construcții particulare a eului. Un aspect subtil al utilității clinice a viselor constă în interpretarea responsivității emoționale a eului din vis (sau a absenței acesteia), avută în cadrul scenelor următoare din cadrul visului. Să luăm în considerare exemplul ipotetic conform căruia eul din vis este atacat de un alt personaj, dar refuză să se apere, încercând să se împrietenească cu atacatorul. Această atitudine reflectă răspunsul specific al eului atunci

când intră în contact cu un conținut agresiv din psihic. Scenele care urmează pot reflecta „părerea" părții inconștiente a psihicului cu privire la o astfel de atitudine a eului. Nu ar fi surprinzător dacă atacul ar fi reînnoit cu o forță mai mare, sugerând faptul că creatorul visului își dorește ca eul să devină mai activ și mai independent.

O altă temă des întâlnită în cadrul viselor este situația în care eul din vis eșuează în încercarea de a răspunde adecvat unei anumite provocări (luând în considerare ce ar fi considerat potrivit dacă aceeași situație ar apărea în starea de veghe), iar scena următoare a visului pune eul din vis în fața unei provocări și mai mari. De exemplu, în prima scenă a visului, eul din vis este implicat într-un război civil, iar un soldat inamic trage asupra sa și pentru a evita confruntarea cu acesta se ascunde într-o peșteră; scena se transformă și eul din vis se află într-un ocean și vede aripioare de rechin apropiindu-se de el. Ultima secvență sugerează faptul că o amenințare mai serioasă și mai primitivă (rechinii atacatori) va apărea dacă eul din vis încearcă să evite o confruntare purtată la nivel mai uman.

Ca regulă generală putem afirma că pe măsură ce un conflict se exprimă în vis mai aproape de o confruntare la nivel uman, cu atât este mai aproape de a ajunge la o soluționare. Uneori, în desfășurarea unei serii de vise, este posibil să urmărim o astfel de evoluție, ce are o progresie clară, de la 1) o luptă împotriva unor forțe primitive cum ar fi animalele din junglă, extratereștri sau scene ample și impersonale ale unor bătălii, la 2) un conflict mai local, cum ar fi un război civil, care indică o potențială unificare între cele două laturi conflictuale ale psihicului, pentru a ajunge într-un final la 3) un conflict neletal, care se desfășoară în conformitate cu niște reguli respectate de ambele părți implicate – de exemplu, un concurs de atletism sau un meci amical de fotbal între două echipe.

Cu toate că trebuie să fim precauți în a face generalizări, putem cel puțin să spunem că temele conflictului ce

apar în vise sunt asociate adesea cu diferențierea eului din inconștient, în timp ce imaginile mai elaborate ce țin de individuare – cum ar fi imageria alchimică a *coniunctio*-ului, ilustrat de obicei sub forma uniunii sexuale sau a căsătoriei – apar după ce eul și-a dobândit autonomia.

Se poate considera uneori că ego-afectul dintr-o imagine onirică corespunde stării afective observate la eul vigil. Atunci când această corespondență este evidentă, imaginea eului din vis poate funcționa ca o schiță ce se referă la starea problematică a eului. Astfel analiștii și analizanzii dezvoltă adesea un limbaj specific utilizând imaginile onirice – „Te comporți așa cum te-ai comportat cu călărețul mongol" sau „E vorba tot despre eul tău din războiul civil?" Utilizarea imaginilor onirice în discuțiile despre alte zone ale vieții pacientului este partea foarte valoroasă a artei analitice, însă ca și în cazul celorlalte tehnici nu trebuie utilizată în exces.

Acțiunea vindecătoare a analizei poate fi descrisă ca ajutorul oferit pacientului pentru a experimenta diferite stări ego-afect perturbatoare *simultan* cu conștientizarea granițelor conținătoare și hrănitoare pe care i le oferă relația analitică; aceasta se bazează în primul rând pe realitatea relației conștiente dintre analist și analizand, deși pot surveni conflicte inconștiente disruptive între ei. Analistul are responsabilitatea de a menține *temenos*-ul analizei (locul, cadrul, atitudinea conținătoare etc.) și de a-și ajuta pacientul să experimenteze în cadrul acestor granițe sigure stările perturbatoare ego-afect, care interferează în mod nevrotic cu procesul vieții sale.

Interpretarea amânată și non-interpretarea viselor

Pe măsură ce analistul se familiarizează cu utilizarea viselor în practica clinică, pot apărea câteva probleme

specifice. Unii pacienți pot prezenta un număr exagerat de vise pentru a devia procesul analitic de la ariile care necesită urgent atenție. Adesea însă chiar visele, dacă sunt relatate integral și cu onestitate, vor indica o rezistență la o astfel de diversiune.

Ocazional, un analizand poate aduce în cadrul analitic atât de multe vise, încât nu este posibil ca acestea să fie toate analizate. În acest caz, este necesară realizarea unui proces de selecție. Analistul poate cere pacientului să selecteze visele care au cea mai mare încărcătură emoțională (în cadrul cărora un ego-afect este cel mai puternic constelat). Adesea, un astfel de vis este cel despre care pacientul dorește cel mai puțin să discute, de vreme ce poate dezvălui conținuturi dureroase ale umbrei sau probleme legate de transfer. Dacă pacientul aduce toate visele într-o formă scrisă, analistul le poate vizualiza rapid și poate observa temele similare întâlnite în cadrul viselor semnificative care au fost deja discutate pe parcursul analizei; acestea pot fi alese pentru a fi lucrate în mod intensiv. Unele vise pot fi puse pe o „listă de așteptare" pentru a putea fi luate în considerare mai târziu. Ori de câte ori își face simțită prezența o stare ego-afect, având o magnitudine semnificativă, discutarea materialului asociat acesteia va avea întâietate față de interpretarea visului. O astfel de stare poate să apară în câmpul transfer-contratransfer, în relațiile curente ale pacientului, la serviciu etc.

Ca regulă generală, analiza trebuie să se concentreze în primul rând asupra stărilor ego-afect cele mai încărcate din punct de vedere emoțional, indiferent dacă acestea apar în viața reală sau sunt sugerate de un vis. Dacă un astfel de ego-afect apare într-un vis, dar nu și în viața reală, punerea în scenă a visului poate evoca starea pentru a fi analizată în prezent. Un număr de tehnici pot fi utilizate în acest scop: binecunoscuta tehnică gestalt, în care i se cere persoanei să „fie" imaginea eului din vis, folosind pronumele personal la persoana I, ca și cum acțiunea s-ar

petrece în prezent; tehnicile hipnoanalitice și cele de imaginație activă; psihoterapia de grup în care se utilizează unele tehnici specifice psihodramei; procedeul simplu de a cere pacientului să repovestească visul din ipostaza unui alt personaj decât eul din vis. Oricare dintre aceste tehnici poate facilita retrăirea stării ego-afect și poate permite un travaliu terapeutic asupra complexului.

Una dintre cele mai subtile probleme, caracteristică tehnicii analitice, constă în alegerea momentului în care *nu este oportună interpretarea unui vis*. În general, există doi indicatori principali care ne arată că ar trebui să lăsăm visul neinterpretat. Primul este situația în care visul dezvăluie un conținut pe care analistul îl consideră adevărat plecând de la alte observații, dar pe care pacientul pare total nepregătit să îl accepte. Această situație este una dintre situațiile clasice întâlnite în psihanaliză – analistul cunoaște ceva despre pacient, dar acesta nu e pregătit să îi facă față. În hipnoanaliză, lipsa insight-ului este câteodată acoperită de amnezii temporare, cu instrucțiuni ca acel conținut să devină conștient „în timp", când eul va fi pregătit să îl asimileze.

Al doilea indicator al necesității întârzierii interpretării unui vis este situația în care eul vigil are nevoie mai mult de experiența afectivă a visului decât de înțelegerea rațională a acestuia. Astfel de situații sunt rare, dar importante, și apar mai ales atunci când este identificată o nevoie profundă de a repara o imagine negativă a eului, adesea cauzată de o devalorizare ce datează din copilărie. De exemplu, o femeie care a experimentat o deprivare emoțională profundă din partea mamei sale naturale a avut un vis în care apărea Fecioara Maria, sensul pe care pacienta l-a dat acestui vis fiind acela că Fecioara Maria are grijă de ea și o iubește. Visul a părut o încercare de a ajuta eul din vis să experimenteze aspectul matern și grijuliu al arhetipului mamei, latura arhetipală care a fost insuficient exprimată de către mama sa (probabil din cauza propriilor sale conflicte ne-

vrotice). Când a avut acest vis, pacienta se afla într-o situație problematică, prezentând simptomele unei depresii severe și având parte de puțin suport emoțional din partea familiei. Visul nu a fost interpretat deoarece analistul a considerat că pacienta are cel mai mult nevoie să simtă că e conținută într-o manieră iubitoare. Mai târziu, acest vis a fost asociat cu alte vise în care apăruseră personaje materne și a fost introdus în analiza seriei de vise din care a făcut parte.

Participarea simultană a pacientului la sesiuni de terapie individuală şi de grup

Unii analiști jungieni se opun alternării ședințelor de terapie individuală cu cele de grup, unii se opun din principiu utilizării terapiei de grup, în timp ce alții, printre care mă număr și eu, sunt de părere că alternarea celor două tipuri de intervenție terapeutică este mai utilă pacientului decât dacă este utilizată doar abordarea individuală. Un proces de grup tinde să provoace la fel de mult ca și visele stări ego-afect. De asemenea, există o constelare diferită a personei și a umbrei într-un cadru de grup. Mulți pacienți consideră că acceptarea analistului nu aduce decât în mică măsură eliberarea de sentimentele opresive de vinovăție, deoarece acesta este „special", acesta „înțelege, dar alții nu ar înțelege". Cadrul de grup pare să consteleze sentimentul arhetipal al societății sau al familiei; prin urmare, acceptarea din partea grupului sprijină de multe ori dezvoltarea unui sentiment de acceptare de sine.

Tehnica analitică cere ca orice decizie cu privire la începerea sau la încheierea terapiei de grup trebuie să fie luată în considerare cu aceeași atenție ca și începerea sau încheierea analizei individuale. Visele sunt adesea de mare ajutor în luarea unor astfel de decizii. Atunci când este lua-

tă o decizie cu privire la orice schimbare majoră, cum este cazul întreruperii analizei, este adesea înțelept ca mai întâi să se ajungă la cea mai bună concluzie posibilă, luată pe baza unei deliberări conștiente, apoi implementarea deciziei să fie întârziată până în momentul în care poate fi observată o reacție în materialul visului (dacă există vreuna). Adoptarea unei poziții conștiente, chiar dacă ulterior aceasta va fi revizuită, oferă un punct de referință conștient față de care visele vor acționa compensatoriu.

Visele pot indica nevoia unei implicări mai mari a pacientului în procesul terapeutic de grup, această implicare fiind adesea simbolizată de o activitate importantă care se desfășoară în prezența membrilor grupului. Uneori, visele pot arăta că analizandul nu ar trebui să se alăture unui grup terapeutic, poate din cauză că există ceva presant care trebuie lucrat în sesiuni individuale de terapie. Un astfel de vis a avut următoarea acțiune: un vecin dorea ca eul din vis să taie un gard viu înalt care le despărțea curțile, dar eul din vis a refuzat, luând decizia de a planta și mai mult gard viu. Eul din vis a descoperit apoi că în spatele curții sale exista o suprafață vastă neexplorată, pe care se aflau multe clădiri ce aveau spații verzi chiar și mai întinse decât al lui.

Atunci când unul dintre membrii grupului terapeutic visează un alt membru al acestuia, este adesea folositor ca acest vis să fie adus în cadrul grupului pentru a fi explorat în profunzime. O femeie care participa de puțin timp la sesiunile terapeutice de grup a avut o reacție violentă față de o membră mai veche a respectivului grup. Pacienta a simțit că respectiva femeie era „răsfățata grupului", în timp ce ea era criticată pentru aproape orice. Reacția ei, discutată în ședința de terapie individuală, a părut să indice probleme majore de rivalitate fraternă, care anterior nu fuseseră evidente. Ulterior, ea a avut un vis în care se comporta foarte prietenos cu cealaltă femeie din grupul terapeutic, vis care în mod evident a părut să compenseze reacția sa

conștientă. A decis să împărtășească visul grupului și și-a dat seama în curând, în urma unui insight emoțional, că de fapt simțea că există o legătură de rudenie între ea și pacienta care inițial îi displăcuse și de care se temea.

De reținut

1. Procesul analitic se desfășoară în cadrul câmpului transformativ al procesului de transfer-contratransfer.

2. Este imposibil ca procesele inconștiente ale analistului să nu fie implicate în procesul analitic, dar acestea trebuie să aibă o pondere nesemnificativă în comparație cu cele ale analizandului.

3. Visele analizandului în care apare în mod clar analistul (sau viceversa) ar trebui tratate cu o atenție specială, mai ales dacă acestea conțin elemente erotice.

4. Visele pot furniza indicii cu privire la necesitatea începerii unui anumit tip de analiză – reductivă sau prospectivă –, la utilizarea medicației, precum și la luarea altor hotărâri clinice, dar acestea ar trebui să constituie doar o parte a procesului de decizie.

5. Interpretarea viselor nu este întotdeauna partea centrală a analizei.

6. În general, analizați materialul care este asociat celei mai puternice stări ego-afect a analizandului.

7. Câmpul transformativ al analizei constă în experimentarea stărilor ego-afect în cadrul *temenos*-ului sigur al analizei. Menținerea siguranței *temenos*-ului, când apare amenințarea unei perturbări, are prioritate în fața interpretării viselor și a altor aspecte ale travaliului analitic.

8. Semnificația unui vis nu este niciodată epuizată, chiar și atunci când acesta pare a fi înțeles în totalitate. Pentru a interpreta corect visele, analistul are nevoie să își dezvolte virtutea smereniei.

6
IMAGINILE EULUI ŞI COMPLEXELE CONSTELATE ÎN VISE

Transformările eului din vis, respectiv modificarea imaginii eului din vis, oferă mulți indicatori cu privire la derularea clinică a analizei jungiene. Este din nou important să ne aducem aminte că, pe de o parte, amplificarea visului trebuie să fie realizată cu atenție și, pe de altă parte, faptul că visul trebuie plasat în contextul vieții cotidiene a pacientului, precum și în contextul stadiului său de individuare.

Conceptele structurale de bază ale psihologiei analitice au fost deja discutate – structurile identitare, respectiv eul și umbra, și structurile relaționale, respectiv persona și anima/animus. Imaginile visului pot adesea fi cu ușurință atribuite acestor concepte structurale, dar ar fi o greșeală să considerăm că o astfel de identificare ar fi suficientă în utilizarea clinică a visului. Visul este mai subtil decât oricare model teoretic al psihicului și nu trebuie utilizat într-o manieră atât de reductivă. În orice caz, atunci când sunt utilizate cu moderație și în același timp se ține cont de transformările din cadrul viselor, conceptele structurale jungiene pot oferi atât analistului, cât și pacientului un reper cu privire la cursul general al analizei și ajutor pentru a înțelege sarcina imediată de dezvoltare ce se prezintă în fața pacientului.

Identificarea complexelor

Complexele pot fi identificate cu ușurință în multe vise, dar trebuie să ținem cont de faptul că visele oferă mai multe informații decât simpla identificare a complexelor; visele indică și *ce anume face psihicul* cu complexele constelate. Orice stimul nestructurat la care o persoană face asocieri libere, va dezvălui complexele constelate la un moment dat. Jung face această observație în lucrarea ce tratează despre experimentul asociativ-verbal; obiecția sa cu privire la tehnica freudiană a asociațiilor libere a fost că aceasta conduce la complexe, dar nu clarifică relația pe care o au acestea cu imaginile onirice, care constituiau începutul lanțului asociativ.

De vreme ce nu credea în existența unei semnificații ascunse sau „latente" a viselor care să se afle în spatele visului manifest (pe care el îl credea simbolic, nu deghizat), Jung nu a încercat să vadă ce se ascunde în spatele „deghizării" imaginilor onirice; a ales să le amplifice în plan personal, cultural și arhetipal pentru a găsi semnificația acestor imagini prin alte imagini care se asociau în mod natural cu ele în mintea pacientului.

În afară de identificarea complexelor, un vis poate indica relația pe care o dezvoltă acestea cu alte complexe. De exemplu, o pacientă tânără, recent divorțată a visat:

> Eram în casa fostului meu soț, fosta mea casă. Era noaptea târziu. Mă aflam în vechiul meu dormitor când am auzit voci afară. L-am văzut pe fostul meu soț și pe noua lui prietenă. Credeam că îi spusesem că voi rămâne în casă peste noapte și că el nu va fi acolo. Au urcat scările pentru a merge să doarmă împreună și au intrat în dormitorul lui. Mi-am dat seama cu mirare că de fapt mă aflam în vechiul meu dormitor din casa părinților mei și că fostul meu soț și prietena lui au intrat în dormitorul acestora.

Visul, prin sugestiile sale, i-a arătat pacientei că sentimentele pe care le nutrește pentru fostul său soț au o conotație oedipiană, plasându-l pe acesta în locul tatălui ei. Surpriza a fost încă și mai mare atunci când și-a dat seama că o asemenea conexiune inconștientă poate avea legătură cu aversiunea de natură sexuală pe care o simțea față de fostul său soț, aversiune care a contribuit la divorțul lor.

O altă pacientă a găsit o conexiune similară între o situație de viață prezentă și sentimentele pe care le-a avut în trecut față de mama sa (transpuse în complexul mamei), în două vise avute pe parcursul aceleași nopți, în timp ce în analiză lucra o problemă legată de scrupulozitatea care i-a dominat viața timp de mai mulți ani. Observați că în primul vis complexul mamei nu este evident, dar dacă este corelat cu materialul celui de-al doilea vis, existența acestui complex devine evidentă.

Visul 1:

> Stăteam împreună cu alte trei sau patru persoane pe un pervaz și eram speriată. Am alunecat și am căzut șapte sau nouă metri. Când m-am lovit de pământ, am rămas acolo pentru a fi sigură că sunt bine, dar am sperat că oamenii nu vor crede că încercam doar să atrag atenția.

Visul 2:

> Eram pe acoperișul casei mamei mele. Erau și alți oameni prezenți. Mi-era teamă să sar. Nimeni nu părea îngrijorat.

Ambele vise sunt asemănătoare, au imagini inițiale ușor diferite, care au rolul de a le conecta cu același tipar al complexelor, deși prezintă perspective ușor diferite ale structurii complexelor. Pervazul din primul vis este similar acoperișului casei mamei sale din cel de-al doilea vis. În primul vis este vorba despre o cădere neintenționată, urmată de o stare a eului în care preocuparea legitimă a eului din vis pentru propria sănătate este înlăturată de

gândul nevrotic că întâmplarea li s-ar putea părea celorlalți ca fiind inadecvată – „Am sperat că oamenii nu vor crede că încercam doar să atrag atenția". În cel de-al doilea vis, nu cade, dar celorlalte persoane nu le pasă de poziția ei precară și prezența ei „pe acoperișul casei mamei mele" indică faptul că dificultatea pe care o are în prezent își are sursa mai degrabă într-un complex parental decât în preocuparea conștientă față de scrupulozitate. Într-un fel, sentimentul că este „prea păcătoasă" e compensat (sau arătat într-o lumină mai veridică) prin faptul că se află „prea sus" și într-un loc ciudat – pe marginea acoperișului. Ea a făcut o asociație între grija față de familie și dezamăgirea cauzată de puțina atenție care i s-a acordat băiatului său nou-născut, în contrast cu atenția care i s-a acordat primului copil al surorii sale.

Modificări structurale: limite și granițe

Trecerea de la o identitate a eului la alta poate apărea în mod simbolic în vise, adesea luând forma trecerii unei granițe sau a unei limite sau traversarea pe un pod a unei ape. Astfel de imagerie indică existența a două stări de a fi contrastante, precum și abilitatea eului de a se deplasa de la o stare la alta ca bază a identității sale. Aceasta contrastează cu deplasările nevrotice de la o identitate la alta *în cadrul* unui model nevrotic stabil. Desigur, dacă tiparul stabil este de natură nevrotică, o schimbare majoră a identității în întregime în afara tiparului este interpretată ca îmbunătățire clinică, deși îndepărtarea identității de orice model familiar provoacă anxietate până în momentul în care noul tipar se va stabiliza.

Un bărbat a adoptat un limbaj dur față de o femeie în cadrul unei sesiuni terapeutice de grup, ceva ce nu era obișnuit să facă căci de obicei își ascundea trăirile negati-

ve, ceea ce ținea ascunsă umbra sa, dar prevenea și accesul ei la conștiință pentru o posibilă integrare. S-a simțit rău pentru că și-a manifestat emoțiile negative și a fost tentat să recadă în tiparul vechi care nu îi permitea să se exprime, ținându-l astfel captiv într-o stare nevrotică fixă. Imediat după experiența avută în grupul terapeutic, el a visat:

> Mă aflam în fața unei granițe, asemănătoare zidului Berlinului, doar că eram în Polonia. Eram în partea liberă, dar din nu știu ce motive voiam să trec granița spre partea închisă unde puteam fi prins și să nu mă mai pot întoarce. Trebuia să fiu atent. Nu se afla nimeni în jurul meu și mi-era frică.

Dincolo de referirea la tendința sa de a trece într-o identitate „cenzurată" din cauza sentimentului de culpabilitate, visul l-a ajutat să reflecteze asupra impulsului de a începe o relație cu o femeie pe care a cunoscut-o înainte să se căsătorească. Aspectele „libere" versus aspectele „cenzurate" ale personalității sale ar putea fi corelate cu problema sa nevrotică fundamentală și manifestarea acesteia în mai multe domenii ale vieții sale.

Structurile relaționale și structurile identitare

Structurile psihologice identificate de Jung pot constitui instrumente utile în procesul de interpretare a viselor: persona, umbra, anima/animus, Sinele și alte imagini arhetipale și, bineînțeles, diversele forme și roluri ale eului. Cu excepția situației în care pacientul le introduce, aceste concepte nu sunt folosite de cele mai multe ori în discuția cu pacienții despre vise, dar îi sunt utile terapeutului pentru a se putea ghida pe parcursul analizei. Menționarea lor excesivă în cadrul discuțiilor obișnuite avute împreună

cu analizandul ar mări riscul de a facilita înțelegerea la nivel cognitiv în defavoarea insight-ului emoțional real și al transformării. În situația în care analizandul este un analist în formare, identificarea în materialul adus de acesta a componentelor structurale poate fi un procedeu de învățare util, dar trebuie utilizat în acest scop numai după ce s-a produs înțelegerea la nivel emoțional.

Persona

Rolurile personei sunt adesea considerate „măști" cărora li se acordă o semnificație negativă, în contrast cu „adevărata" personalitate experimentată de obicei de către eu („vreau doar să fiu eu însumi"); în orice caz, această percepție oglindește o neînțelegere a funcției pe care o îndeplinește persona. Persona este doar o structură aflată în strânsă legătură cu conștientul colectiv, similară conceptului de rol din teoria socială. Eul știe de obicei că se poate identifica sau dezindentifica cu rolurile personei, în timp ce nu este în general conștient că se poate de asemenea identifica sau nu cu identitățile umbrei, care par mai degrabă a fi părți ale eului respinse de acesta. Persona pare a fi opțională, umbra pare compulsivă, deși ambele sunt simple roluri ale identității eului care se află în relații cu diferite grade de tensiune cu alte componente structurale ale psihicului.

În vise, aspectele personei sunt de obicei arătate cu ajutorul hainelor (care pot fi îmbrăcate sau dezbrăcate) și cu ajutorul rolurilor asumate, cum ar fi interpretarea unui rol în cadrul unei piese. Identificarea cu persona poate determina eul să se simtă gol sau „mort", lipsit de rolul de jucat. Acest aspect a fost foarte evident în visul unui ofițer care s-a visat stând în culise, mort, îmbrăcat în uniformă, în timp ce toți ceilalți aflați pe scenă treceau mai departe

la diverse roluri ale vieții lor. Invers, absența unor haine potrivite sau a apărea dezbrăcat în cadrul unei situații sociale sunt teme ce par să indice o persona inadecvată.

Atunci când funcționează adecvat, persona are rolul de facilitator al activității eului în interacțiunile sociale. Persona este de asemenea un vehicul pentru transformarea eului: conținuturile inconștiente pot fi la început experimentate prin intermediul unui rol al personei și mai târziu integrate în eu ca parte a identității sale funcționale implicite. Dacă ar fi să luăm un simplu exemplu, să ne gândim la dobândirea abilității de a cânta la pian – trecerea de la persona la o structură implicită a eului este foarte clară. La început, practicantul exersează depunând un efort intens, pentru ca ulterior, la un moment dat, abilitatea să devină automată și inconștientă, deși aceasta poate reveni în sfera conștientului atunci când apar dificultăți de execuție.

Atunci când persona este identificată în cadrul unui vis, trebuie să fie analizată atât din perspectiva relației pe care o are cu alte structuri reprezentate în vis, cât și din perspectiva dinamicii globale a visului. Persona nu este în sine pozitivă sau negativă.

Umbra

Imaginile umbrei par de asemenea să conțină o semnificație negativă, deși așa cum am menționat mai sus, această percepție este în parte doar o iluzie determinată de disocierea originară, în copilărie, a eului imatur de conținuturile umbrei. Copilul are puțină autonomie în raport cu adultul, limitare care îl poate determina să disocieze în umbră o mare parte a conținuturilor eului conformându-se la o situație socială sau familială care este ea însăși nevrotică (sau pur și simplu exprimă o situație pasageră a realității existente în cadrul familiei).

Dacă identitatea umbrei nu este adusă mai târziu în conștiință pentru a fi revizuită, trăsăturile care se află în umbră nu îi sunt imediat disponibile eului în funcționarea sa normală. Orice tip de psihoterapie este orientată, într-o măsură mai mare sau mai mică, spre aducerea părților aflate în umbră în câmpul conștiinței și luarea unor decizii mature, adecvate, prin care acestea să fie integrate în identitatea dominantă a eului. Dacă integrarea umbrei eșuează, conținuturile acesteia tind să fie proiectate asupra altor persoane (de obicei având același sex ca și eul), creând obstacole în calea unei funcționări interpersonale plăcute.

Visul unui medic care s-a confruntat cu multe probleme de imaturitate a arătat atât calitățile umbrei și ale personei, cât și relația dintre aceste două componente ale psihicului.

> Eram un agent sub acoperire [identitate ascunsă] care lupta împotriva Gestapo-ului german [simbol al umbrei colective]. Uniforma pe care o purtam avea nasturii nepotriviți [persona problematică]. Trei sau patru bărbați încercau să mă ajute să găsesc nasturii potriviți pentru uniformă [posibile părți utile aflate în umbră].

Pe parcursul zilei care a precedat visul, acest pacient a văzut la televizor o emisiune despre urmărirea naziștilor fugiți. El considera persoanele care au făcut parte din Gestapo ca fiind „diabolice, inadaptate, bolnavi mintali care au avut poziții de autoritate, persoane rigide, dogmatice, restrictive". Aceste asocieri descriau, într-o anumită măsură, propria sa umbră, dar exprimau deopotrivă și teama lui de a se concentra asupra unui astfel de material. Visul a arătat că există o conexiune între persona inadecvată (uniforma care nu era tocmai în regulă) și natura serioasă a problemelor din umbră.

Umbra poate conține calități pe care o persoană are nevoie să le integreze pentru a-și forma o structură mai

cuprinzătoare a eului. Această nevoie apare adesea în vise sub forma unui personaj umbră agresiv de care este nevoie pentru a fi compensat un eu vigil excesiv de pasiv, deși poate fi întâlnită și situația contrară, cea în care un personaj umbră este mai prietenos sau mai îngăduitor decât eul vigil.

Anima/animus

Anima/animus au în primul rând rolul de a lărgi sfera personală, care include „spațiul" interior al eului, personei și umbrei, cât și pe cel al animei/animusului. De obicei, acest lucru se realizează prin proiectarea asupra unei figuri de sex opus din lumea exterioară, dar se poate realiza și prin medierea unui personaj similar în vise și fantezii. Poveștile constituie o sursă bogată de imagini anima și animus. O încredere excesivă în activitatea animei (în cazul unui bărbat) sau în cea a animusului (în cazul unei femei) împovărează eul. În viața reală, prezența animei sau a animusului este de obicei evidentă în momentul în care o emoție sau gând sunt susținute cu ceva tenacitate emoțională, însă într-o manieră impersonală. Sentimentele și opiniile care sunt exprimate în termeni de „ar trebui" sau „ar fi bine" – bazate pe regulile colective, generale cu privire la comportamentul acceptat din punct de vedere social sau bazate pe stereotipurile feminine sau masculine – provin adesea din sfera inconștientă a personei sau a animei/animusului. Acest lucru poate fi recunoscut ușor datorită calității impersonale a emoției manifestate sau a opiniei susținute; pot fi direcționate către o persoană reală, dar nu există nici o discriminare între realitatea acelei persoane și fantasma proiectată a ceea ce acea persoană „ar trebui" să fie.

În urma procesului de retragere a proiecțiilor animei sau animusului eul personal este lărgit, crescându-și aria

de conștientizare. De exemplu, eșecul retragerii unei proiecții asupra persoanei iubite poate avea ca efect continuarea unei relații superficiale cu aceasta și deteriorarea relației – persoana înainte iubită nu s-a ridicat la nivelul așteptărilor, el sau ea dovedindu-se a nu fi persoana pe care proiecția o promitea. Dacă proiecția este retrasă și conținuturile sale devin parte din lumea subiectivă a eului care a realizat proiecția, poate exista o șansă pentru dezvoltarea unei relații personale autentice cu persoana care anterior fusese percepută în mare măsură în termenii proiecției.

Visele a două femei arată mai degrabă o încredere excesivă în animus decât dezvoltarea necesarei forțe a eului. Prima femeie a visat cum cobora pe o scară lungă pentru a ajunge la clasa de balet, în pași de balet. Un bărbat a venit să o ajute. A purtat-o în brațe pe scară în timp ce ea încerca să își miște picioarele ca și cum ar fi dansat în realitate pe scară. Ea își amintește: „Depuneam un real efort ca să îmi mișc picioarele atât de repede, de vreme ce erau multe trepte mici și nu sunt sigură că am menținut ritmul în timp ce coboram".

A doua pacientă a visat că se afla într-o barcă și pescuia împreună cu tatăl său, când a prins ceva în cârlig. Deși era undița ei, tatăl său a tras peștele, părând că își folosește întreaga putere. O perioadă de timp ea a negat faptul că se bazează prea mult pe figura tatălui, de tip animus, dând visului interpretarea că „în sfârșit" tatăl ei face ceva pentru ea. Era o femeie excepțional de inteligentă și de creativă care se îndoia fără temei de calitățile sale – calitățile erau prezente, dar inconștiente (conținute de animus), neintegrate în structura funcțională implicită a eului.

Conform viziunii clasice, așa cum am subliniat și mai devreme, anima tinde să fie asociată cu emoțiile inconștiente ale bărbatului, în timp ce animus tinde să fie identificat cu gândirea nedezvoltată a unei femei. Aceste generalizări erau probabil adevărate în cultura tradiționalistă europea-

nă, în cadrul căreia Jung și-a petrecut anii săi de formare, dar acestea pot fi fără doar și poate neadevărate în cazul unei situații particulare, în care configurarea animei sau a animusului este determinată de structura organizatorică a sferei personale și de conținuturile atribuite personei și umbrei în timpul procesului de maturizare.

Un bărbat care intrase într-o nouă etapă a dezvoltării animei, în care proiecta mai puțin sentimentele sale ideale asupra femeilor reale din mediul său, a visat că a surprins o privire fugară pe care i-a aruncat-o o femeie ce părea o fantomă, care râdea și dansa în timp ce mergea pe un hol îndreptându-se spre o grădină. Aceasta pare să indice o separare între anima și proiecțiile realizate, conectate la trecut (fantoma).

Deși anima/animus este în general contrasexuală identității de gen a eului, există câteva exemple de situații clinice în care acestea sunt contaminate de umbră, astfel încât genul animei și al animusului nu poate fi determinat cu certitudine. Dacă există vreo confuzie identitară în privința rolului de sex al eului, imaginile visului referitoare la umbră și la animus sau anima pot reflecta această confuzie. Trebuie de asemenea să ținem minte că acești termeni structurali sunt într-o anumită măsură generalizări; visele efective, precum și imaginile onirice sunt mai complexe decât conceptele.

Sinele şi axa eu–Sine

Sinele, centrul reglator al psihismului, poate de asemenea să apară în cadrul viselor, împreună cu alte imagini arhetipale. Apariția Sinelui, nucleul arhetipal al eului, indică adesea nevoia de stabilizare a eului, de vreme ce tinde să existe o relație reciprocă între stabilitatea eului și manifestarea Sinelui într-o formă stabilă. Dacă eul este confuz

și dezorganizat, Sinele tinde să apară sub o formă foarte ordonată, cum ar fi de exemplu o mandală. Din punct de vedere psihologic, imaginea mandalei este o imagine care evidențiază întregul, de obicei indicând foarte clar periferia și centrul. Din punct de vedere istoric, termenul de mandala face referire la simboluri structurate de meditație utilizate în budism, deseori reprezentând un oraș pătrat sau circular cu patru porți, ce are o imagine centrală (care constituie obiectul meditației) și alte imagini mai mici de jur împrejur.

În vise, imageria Sinelui poate fi mai puțin exactă, acesta apărând sub forma unei construcții arhitecturale care înconjoară o curte centrală în care se află o fântână sau chiar sub forma a două clădiri mari legate una de cealaltă printr-o aripă centrală. Sinele poate apărea și sub forma unei voci, cum ar fi „vocea lui Dumnezeu", ce pare să vină de „pretutindeni" și care în general este însoțită de un sentiment al integrității și al corectitudinii absolute și care pare pur și simplu să afirme faptele așa cum sunt, fără a exista posibilitatea de a fi atacate. Un exemplu clasic îl constituie visul la care am făcut deja referire, visul care a constat într-o singură propoziție – o voce autoritară spunând „Nu îți trăiești cu adevărat viața".

Este imposibil să facem o listă care să conțină toate posibilele imagini ale Sinelui, de vreme ce, teoretic, *orice* imagine care pare să aibă o anumită semnificație și autoritate poate reprezenta acest arhetip central. De asemenea, este important să facem distincția între arhetipul Sinelui și orice imagine arhetipală care apare în vis și care simbolizează Sinele. Ca arhetip, Sinele reprezintă centrul ordonator al psihicului ca întreg, este mult mai cuprinzător decât eul, având o relație strânsă cu acesta. Sinele este câmpul generativ al procesului de individuare. Dar Sinele ca totalitate a psihicului este câmpul generator al procesului de individuare. Dar Sinele este de asemenea matricea arheti-

pală ce stă la baza eului. Din punct de vedere conceptual, capacitatea de centrare a psihicului ca întreg îi aparține Sinelui, în timp ce capacitatea de centrare a conștiinței (și a sferei personale) îi aparține eului. Atunci când discutăm despre Sinele care se manifestă în vis, îl considerăm ca fiind o imagine arhetipală ce reprezintă ordinea psihică ca întreg. Orice imagine arhetipală a Sinelui care apare în vis este o imagine a totalității percepută din perspectiva unui eu particular al visului. La fel cum conținuturile eului se schimbă, așa și imaginea Sinelui se poate schimba, deși relația dintre ele rămâne întotdeauna relația dintre centrul conștiinței (eu) și centrul psihicului (Sine).

Termenul utilizat uneori pentru a descrie relația dintre eu și Sine este *axa eu-Sine*. Există câteva obiecții cu privire la utilizarea acestui termen, în primul rând datorită calității statice pe care o implică cuvântul „axă". Relația reală dintre eu și Sine este mai dinamică și mai variată. Personal, prefer termenul *respirația eu-Sine* (din lat. *spirare*, a respira), care accentuează mișcarea de flux și reflux ce are loc între eu și Sine, asemănătoare procesului de respirație.

În autobiografia sa, Jung relatează două vise personale pentru a ilustra relația enigmatică existentă între eu și Sine. Într-unul dintre vise, Jung își dă seama că oamenii au fost proiectați de o farfurie zburătoare și nu invers. În al doilea, Jung se percepe pe sine însuși a fi un personaj din visul unui yogin care meditează și care are înfățișarea lui Jung. „Știam că în momentul în care se va trezi, eu voi înceta să exist"[14].

Această interacțiune sau potențială interacțiune dintre eu și Sine poate fi observată în visele care scot în evidență faptul că imaginea eului este observată sau dependentă de ceva superior și mai cuprinzător decât el. De exemplu, un bărbat în jur de 45 de ani a visat că se afla pe un mic vas de croazieră al Cercetașilor Marini și că a căzut peste bord în timpul unei altercații cu prietenii săi. Când a început să

înoate înapoi spre vasul de croazieră, acesta s-a transformat într-o impunătoare navă oceanică de linie. Auzind un zgomot ciudat, s-a oprit din înotat. Și-a dat seama că la douăzeci-douăzeci și cinci de metri sub apă înota o balenă uriașă. Timp de o secundă el s-a „văzut" pe sine pe suprafața oceanului ca și cum el ar fi fost balena. De sus, forma sa părea „numai o gânganie pe apă". A simțit o emoție puternică, ca și cum aștepta să aibă loc ceva important, dar nu simțea nici o frică, iar balena uriașă nu părea să fie amenințătoare.

În acest caz, când identitatea-eu cumva adolescentină a visătorului (cercetaș marin) a intrat în contact cu inconștientul (oceanul), a devenit brusc conștientă de faptul că se află în puterea unei forțe superioare (balena). Simultan, fostul mijloc de deplasare al eului din vis (micul vas de croazieră) devine navă oceanică de linie. Intrând în contact cu apa, imaginea eului se găsește plutind între două puncte de referință, ambele mai mari decât el – balena din adâncul oceanului și nava de linie construită de om aflat la suprafață. Atitudinea adolescentină (*puer*) este compensată cu delicatețe și ceva extraordinar, dar nu amenințător, este pe cale să se întâmple.

Amplificarea arhetipală

Imaginile arhetipale care apar în vis indică adesea o modificare a cursului dezvoltării eului sau compensează o structură a eului formată inadecvat. De vreme ce există un nucleu arhetipal în spatele fiecărui complex, este întotdeauna posibil ca fiecare motiv să fie amplificat în direcția bazei sale arhetipale. În orice caz, amplificarea arhetipală ar trebui utilizată cu reținere în cadrul terapeutic. Un efect secundar nedorit și chiar periculos al unei amplificări arhetipale excesive constă în apariția fascinației pentru

imaginile inconștiente și pentru semnificațiile arhetipale ale acestora. Această fascinație ar putea îndepărta pacientul de propriul proces de individuare, proces care necesită găsirea unui sens personal dintre multele potențialități arhetipale prezente în inconștient și în lumea colectivă exterioară. (Într-adevăr, unele persoane sunt mândre pentru că au început o analiză jungiană, crezând că simplul contact cu ceea ce Jung numește arhetipuri le conferă o „calitate" superioară și abia mai târziu își dau seama – dacă vreodată! – că aceasta este de fapt una dintre problemele lor principale. Un *întreg nediferențiat* se află în continuare în inconștient).

Din punct de vedere practic, analistul poate doar să interpreteze aceste imagini arhetipale care pot fi identificate ca atare. Capacitatea de interpretare a analistului depinde în mare măsură de cunoștințele pe care le are în mitologie, folclor și religie, aceste domenii fiind depozitare ale imaginilor semnificative care au avut un impact asupra unui număr suficient de mare de oameni pe parcursul unei perioade lungi de timp și care s-au întipărit în tradițiile scrise.

Uneori apar în vise imagini care pot fi amplificate semnificativ numai prin asociații arhetipale[15]. Cel mai adesea, imaginile arhetipale sunt destul de evidente în formele culturale familiale. În următorul vis, de exemplu, apar imagini și teme care pot fi interpretate din punct de vedere arhetipal: broasca țestoasă (simbol al totalităților, fundamentul lumii); oul (simbol al începutului, oul cosmic); misterioasa trecere de la „unu" la „doi"; conexiunea bebelușului cu mama sa; vocea misterioasă care grăiește adevăruri absolute.

> Am văzut pe plajă o carapace strălucitoare de broască țestoasă. Lângă ea era un ou de pasăre care de asemenea strălucea, la fel ca și carapacea broaștei țestoase. O voce imaterială mi-a spus: „Arată ca un ou, dar dacă

îl vei lua în mână vor fi două ouă". Vocea avea un ton serios, precum vocea lui Dumnezeu. Am ridicat oul și în mod misterios acesta s-a transformat în două ouă. Vocea a spus că amândouă vor fi incubate și că din ele vor ieși o pasăre mamă și un pui, iar puiul va găsi drumul spre mama sa. Apoi am văzut imediat puiul de pasăre împleticindu-se pe plajă, îndreptându-se spre mama pasăre.

În ciuda multitudinii de posibilități arhetipale ce ar fi putut fi utilizate pentru a fi amplificate, acest vis nu a fost scos din cadrul seriei de vise căreia i-a aparținut și nu i s-a acordat o atenție deosebită. Ar fi putut fi interpretat ca simbolizând dezvoltarea arhetipală a relației mamă-copil (oul se divide în două ouă, din care ies o mamă și un copil) și i s-ar fi putut adăuga un număr mare de înflorituri religioase și mitologice. Dar efectul visului în sine a fost suficient pentru a orienta visătoarea către rezolvarea dificultății profunde pe care o resimțea în relația cu imaginea mamei interioare, dificultate care îi afecta atât relația cu propria mamă (care a devenit mai puțin problematică), cât și asumarea rolului de mamă în relația cu copiii ei (care, de asemenea, s-a îmbunătățit). În scurt timp a avut un alt vis în care i se spunea că trebuie să renunțe rapid la schelăria inutilă construită în jurul unei clădiri, în vederea prevenirii producerii unei explozii periculoase. Acest vis pare să îi confirme analistului decizia de a nu amplifica visul anterior și aceasta pentru că scopul sau mesajul visului a fost mai bine gestionat la un nivel mai personal și fusese în orice caz deja auzit.

7
TEMELE CEL MAI DES ÎNTÂLNITE ÎN VISE

Nu avem posibilitatea să prezentăm o listă enciclopedică care să cuprindă temele care apar în vise și semnificațiile lor obișnuite. Încercarea de a face acest lucru ne-ar îndrepta în direcția creării unei „cărți de bucate" a interpretării viselor, ceea ce ar fi în același timp și inadecvat, și greșit.

Toate imaginile viselor sunt contextuale. O anumită imagine care a apărut în visele unei persoane poate avea semnificații diferite și cu atât mai mult dacă acea imagine este visată de persoane diferite. Terapeutul cu experiență își dă seama că orice discuție cu privire la aceste teme nu poate în principiu să fie exhaustivă, ci doar ajută la exemplificarea unui stil și a posibilităților de interpretare care *ar putea* fi utile în contexte cu totul diferite. Analiza personală și supervizarea propriilor cazuri de către un interpret calificat al viselor, care are o formare în psihologia abisală, rămâne cea mai practică și mai directă cale de a învăța cum să fie utilizate visele în contextul clinic.

Exemplele oferite în cadrul acestui volum ar trebui, prin urmare, considerate simple ilustrări ale unor cazuri particulare care pot oferi indicii pentru înțelegerea altor cazuri; dar trebuie întotdeauna avute în vedere diferențele existente la nivelul detaliilor și al semnificațiilor particulare[16].

Incest

Apariția incestului în vise nu este în mod necesar un semn negativ. Înainte de a traversa Rubiconul și a mărșălui spre Roma, Cezar a avut un vis în care avea o relație incestuoasă cu mama sa, vis care a fost interpretat (cel mai probabil, în mod corect) ca indicând faptul că „Mama" Roma îl va primi cu bucurie și fără să i se opună. În Egiptul antic, incestul înfăptuit de către frații regali era considerat adecvat, dacă nu chiar și necesar, reflectând incestul frate-soră prezent în mitul arhetipal al lui Isis și Osiris. Incestul ce apare în vis poate indica faptul că în urma depășirii în mod excepțional a unor fixații din sfera personală a psihicului, eul din vis a putut avea acces la un conținut arhetipal, personificat de un părinte sau de un frate. În mod similar, incestul cu un frate de același sex indică adesea nevoia visătorului de a asimila calitățile inconștiente ale umbrei – sau indică faptul că acest lucru deja se întâmplă.

Latura negativă a temelor incestuoase care implică părinții poate sugera că imago-ul matern sau imago-ul patern se află în spatele unor complexe mai profunde și interferează cu atingerea *coniunctio*-ului, uniunea echilibrată dintre elementele feminine și cele masculine, adesea exprimate prin intermediul imageriei sexuale. De exemplu, un bărbat care a experimentat dificultăți în cadrul multor relații cu femeile, după ce a divorțat de o soție rece și restrictivă, a visat că s-a întâlnit cu mama sa când aceasta avea în jur de cincizeci de ani (atunci când a avut acest vis pacientul avea în jur de cincizeci de ani). În timp ce își îmbrățișa mama a simțit că vaginul acesteia vibra de energie sexuală. În vis, acest lucru nu l-a deranjat, dar când s-a trezit s-a simțit tulburat.

Visul l-a ajutat să identifice un element incestuos în relația sa cu femeile; în plus, l-a ajutat să conștientizeze existența clivajului sfântă/prostituată existent în psihismul său, clivaj bazat parțial pe idealizarea excesivă a mamei sale, pe care o considera asexuală.

Doliu

Procesul doliului apare în mod firesc în vise. În cazul pierderilor lipsite de complicații, persoana iubită care a murit poate apărea ca fiind încă în viață, frecvența viselor descrește gradual (în timp ce conținutul lor simbolic se poate amplifica), pe măsură ce procesul doliului se orientează spre o concluzie sănătoasă, de obicei în intervalul de șase până la opt luni de la momentul în care a survenit decesul. În cazul unui doliu prelungit și patologic, când supraviețuitorul este incapabil sau nu dorește să accepte moartea persoanei iubite (etapa de negare), în imaginile visului, decedatului i se atribuie deseori un rol negativ, cum ar fi, de exemplu, încercarea decedatului de a abandona eul din vis.

De exemplu, o femeie care prezenta dificultăți parentale severe a trecut, după ce soțul ei s-a sinucis, printr-un proces de doliu îndelungat și dificil, soțul fiind singura persoană de care s-a simțit vreodată apropiată afectiv. Multe vise au arătat că el era mort, că ea nu ar trebui să îl urmeze în moarte, că nu era loc ca să fie înmormântată lângă el etc. Unul dintre ultimele vise de acest fel l-a avut la câțiva ani distanță de la moartea lui, chiar și după ce se recăsătorise (a doua căsătorie nu funcționa foarte bine).

În vis, ea era divorțată de soțul ei mort și acesta se căsătorise cu o altă femeie. Eul din vis voia să aibă un copil împreună cu el, dar acesta făcuse o vasectomie (acțiune ce nu corespundea realității). Ulterior, el a mers să facă o operație de reversie a vasectomiei, dar ei au refăcut-o oricum. În următoarea scenă eul din vis s-a dus să facă vasectomie, dar chirurgul i-a arătat că ea nu are testicule. Ea și soțul ei au căzut de acord că malul mării pe care se aflau nu arată la fel de bine precum cel pe care au fost în luna de miere. Un val uriaș cât două etaje s-a apropiat și în el au putut vedea „o creatură ce avea pielea roșie", asemănătoare „interiorului corpului unei femei", care i-a

adus aminte eului din vis de un vis pe care îl avusese cu mult timp în urmă, în care apărea o creatură marină asemănătoare.

Visul conține numeroase teme care ne arată că fixarea de respectiva căsătorie este nerealistă, chiar periculoasă: soțul a divorțat și s-a recăsătorit, nu exista nici o posibilitate de a avea copii împreună (o nouă dinamică între ei), existența unui val amenințător (conținuturi inconștiente) etc.

Case

Casele apar în vise de obicei ca reprezentări ale psihicului. De multe ori în interiorul casei există camere neexplorate, indicând un potențial ascuns sau neexplorat al eului pacientului. Diferențele existente între părțile componente ale casei pot fi importante din punct de vedere simbolic: pivnița, mansarda, acoperișul, balcoanele, dormitoarele etc. Bucătăriile, de exemplu, sunt spații în care materiile prime sunt transformate în mâncare gătită; în vise, bucătăriile au câteodată aspectul unui laborator de alchimie, un spațiu propice transformărilor profunde. În vis, băile pot face referire la „eliminare" sau la dificultatea de a „da drumul". Câteodată, simpla poziționare a acțiunii visului într-o anumită locuință din trecut permite deducții cu privire la originea complexelor implicate.

Casa în sine poate simboliza diversele părți ale structurii eului, așa cum s-a întâmplat în visul unui bărbat care a început să simtă o stare de libertate pe măsură ce autocritica sa nevrotică și excesivă s-a diminuat:

> Căutam o casă. Scena arată că în vestul Texasului, având un orizont larg și un cer întins. Era o zi frumoasă. Am mers până la un fermă care se întindea pe mai mulți acri. Acolo se afla o casă obișnuită, confortabilă, cu piscină. Am mers în jurul ei, privind-o.

În aceeași ședință în care a povestit acest vis, pacientul a mărturisit că în viața cotidiană avea un sentiment diferit. Deși schimbarea resimțită nu a fost asociată în mod spontan cu visul, aceasta a avut un ton afectiv foarte asemănător, sugerând faptul că structura implicită a eului, așa cum se reflectă în vis, a fost experimentată în viața sa obișnuită sub forma unei stări emoționale mai relaxate. Pacientul s-a descris pe sine însuși ca fiind mai echilibrat, mai puțin agresiv din punct de vedere sexual, fără să îi mai displacă foarte mult soția sa și simțind că nu mai funcționa atât de mult pe baza a ceea ce credea că doresc ceilalți de la el. De asemenea, el a simțit o schimbare în relaționarea cu alți oameni, pentru că „Acum nu mai trebuie *să demonstrez* ceva".

Vehicule

Automobilele și alte mijloace de transport sunt alte imagini ce par să ne indice cum este structurat eul pacientului și modalitatea în care eul parcurge diverse activități ale vieții. Diferența dintre a merge cu un autoturism și a-l conduce constituie o diferență simbolică semnificativă, la fel ca și diferența dintre mașina personală și natura colectivă a unui autobuz. Trenurile, spre deosebire de autoturisme sau de autobuze, merg pe o șină fixă, fără a exista astfel opțiunea de a se mișca în voie; din acest motiv, tind să fie asociate activităților rutiniere sau compulsive. Autoturismele se află într-o relație strânsă cu străzile și autostrăzile, caz în care trebuie notate cu atenție diferențele ce țin de mărimea acestora, dacă eul din vis se deplasează în sensul de mers sau împotriva acestuia sau dacă traversează traficul, dacă întâmpină dificultăți în găsirea unei intrări pe drumul dorit, la fel și curbele, șanțurile, gropile etc.

Natura contextuală a simbolurilor visului nu este nicăieri mai evidentă decât în aceste variații pe tema deplasării. Autoturismul poate fi un simbol chiar și pentru stima de

sine (un aspect pe care marketingul nu l-a trecut cu vederea). De exemplu, o pacientă tânără a visat:

> Conducând mașina de-a lungul unei parcări subterane am lovit în lateral o altă mașină. Apoi am ieșit din parcare și am cumpărat o mașină *cu adevărat* mică. După care mi-am dat seama că nu *voiam* de fapt să renunț la fosta mea mașină.

În timp ce discutam despre acest vis, ea a făcut o conexiune între acest produs şi modalitatea ei obişnuită de a gestiona într-o manieră mai puțin eficientă stresul. Astfel, în vis, atunci când a simțit că a făcut o greșeală, a vrut să „fugă sau să șteargă cu buretele". „Nu mă accept foarte mult pe mine însămi", a admis ea. Pacienta a văzut în visul pe care l-a avut șansa de a conștientiza faptul că nu este nevoie să se respingă pe sine însăși pentru greșelile și accidentele pe care le-a făcut.

O diferență importantă în interpretarea simbolică a unui automobil depinde de faptul dacă acesta aparține (sau a aparținut în trecut) visătorului sau dacă aparține altcuiva. O semnificație similară o are locul pe care îl ocupă în automobil eul din vis. Cea mai adecvată poziție ar fi, în general, cea a șoferului, loc din care o persoană are posibilitatea de a stabili traseul, viteza și sensul de mișcare. Dacă eul din vis nu apare în poziția de şofer, este important să notăm *cine* controlează mașina (câteodată nu o controlează nimeni). Unde este așezat eul din vis? În spatele șoferului? Pe scaunul din față, dar în dreapta șoferului? În altă parte? Între alte personaje? În afara mașinii? Aduceți-vă aminte că Sinele, fabricând visul, plasează eul din vis într-o anumită poziție în cadrul scenei de început, iar visătorul poate avea acces la informații importante prin simpla evaluare a aranjamentului existent în interiorul mașinii.

Greu se poate întâmpla să exagerăm importanța simbolică a unor astfel de detalii aparent nesemnificative din

cadrul visului. De obicei, pacienții nu relatează în mod spontan astfel de detalii, asimilând reamintirea unui astfel de vis cu cum „s-ar cuveni" să fie mai degrabă decât cu descrierea exactă a ceea ce i s-a întâmplat eului din vis. Întrebările atente și detaliate sunt întotdeauna importante, dar a lăsa pacientul să ofere detaliile „probabile" ar fi ca și cum am lăsa un pacient să completeze o fișă de laborator cu ce anume „ar trebui probabil" să apară acolo când ne lipsesc informațiile. Visele sunt atât de unice și de personale față de eul din vis, încât este mai bine să știm clar dacă pacientul nu deține *nici o* informație cu privire la un anumit element, decât să credem că deține o imagine autentică din vis atunci când de fapt asistăm la o interpolare a eului vigil al visătorului. Pacienții care adaugă, la cerere, astfel de detalii „probabile" încearcă să fie de ajutor, dar nu înțeleg specificitatea extraordinară a visului.

Alcool şi droguri

Imaginile legate de consumul de alcool sau de droguri apar în vise în special când acestea constituie o problemă și în viața reală a visătorului. Adicțiile chimice prezintă imense dificultăți de tratare pe cale psihoterapeutică și de obicei necesită tehnici mai „primitive", cum ar fi susținerea și presiunea exercitată de un grup terapeutic. (Din păcate, asemenea soluții sunt de succes doar din punct de vedere al tratării adicției, dar interferează cu înțelegerea mai profundă a proceselor psihologice, ca și cum problemele unei persoane ar putea fi rezolvate prin simpla abținere de la consumul de alcool sau droguri). Atunci când visele sunt urmărite îndeaproape, este posibil uneori să observăm că inconștientul este pregătit să modifice tiparul adicției înaintea eului vigil – inconștientul poate face sugestii, poate susține visătorul și chiar îl poate presa să facă o schimbare.

Un bărbat alcoolic care nu mai consuma de mai mulți ani alcool, s-a hotărât să își dea voie să consume ocazional câte un pahar de vin „inofensiv" împreună cu prietenii. Visele pe care le-a avut în urma a două astfel de ocazii au indicat o dezaprobare clară, așa cum s-a întâmplat și atunci când și-a dat voie să consume analgezice care nu îi fuseseră prescrise de medic. Alt pacient, al cărui consum de alcool crescuse în mod insidios, a visat cu aproape un an înainte de a lua hotărârea de a se confrunta cu posibilitatea de a fi alcoolic, că o astfel de schimbare ar fi necesară – tema fiind pierderea autoturismului, asociată cu consumul de alcool. Mai târziu, când problema consumului de alcool încă nu era rezolvată, a visat că inelarul și verigheta s-au micșorat până la jumătate, vis pe care l-a interpretat ca indicându-i că nu este „bărbatul care ar trebui să fiu". În aceeași serie de vise, o negresă îi făcea insinuări sexuale în scopul de a-i vinde o jumătate de litru de lapte, care nu necesita refrigerare, pentru suma de 6,85$, care el a considerat că se referă la o halbă de bourbon. Femeia din vis nu era interesată cu adevărat de el, ci doar să îi vândă aparent la suprapreț laptele.

O femeie care a făcut o încercare curajoasă de a se abține de la a consuma alcool a relatat două vise pe care le-a avut pe parcursul aceleași nopți, ambele fiind asociate de ea cu lupta sa de a nu bea. În primul vis își pierduse poșeta (identitatea feminină), scufundată în apă (inconștient), dar a găsit-o și totul era intact, deși ud. „Udarea" a fost asociată cu „secarea" alcoolului din viața ei. În cel de-al doilea vis se rătăcise într-o suburbie, dar știa că este în stare să găsească drumul spre casă, din nou un indiciu al unui prognostic favorabil pentru hotărârea sa de a nu mai consuma alcool.

Un exemplu impresionant este cazul unui pacient trecut de treizeci de ani a cărui funcționare cognitivă, ca și mariajul său, fuseseră afectate de consumul mare de

marijuana. La scurt timp după ce a început cura analitică a avut o serie de vise în care mulțimi de oameni țineau pancarte sau chiar panouri pe care era scris: NU FUMA STUPEFIANTE!

Moartea

Atunci când în vise apare tema morții – includem aici atât crima, cât și pierderile relaționale –, aceasta trebuie luată în considerare acordând multă atenție contextului, pentru că în vis moartea personajelor rareori se referă la o moarte efectivă; mai degrabă indică procesul profund arhetipal al transformării.

Un pacient care se lupta cu probleme majore de natură oedipiană era incapabil să se simtă confortabil în timpul unei întâlniri romantice, deși nu întâmpina nici o dificultate în a se comporta responsabil și asertiv în cadrul relațiilor de afaceri. În timp ce starea lui a început să se îmbunătățească, s-a simțit mândru în special de felul în care a acționat în cadrul unei întâlniri duble, în care el și fratele său s-au întâlnit cu două femei. Fratele s-a dus în dormitor cu una dintre cele două femei, dar analizandul, deși s-a simțit presat să facă același lucru cu partenera sa, nu își dorea cu adevărat să întrețină raporturi sexuale cu aceasta. A avut puterea să îi comunice în mod onest ceea ce simțea, o victorie pentru el în ceea ce privește afirmarea independenței sale față de o credință colectivă „macho", conform căreia bărbații sunt mereu agresivi din punct de vedere sexual, o așa numită normă pe care el a onorat-o mai degrabă în fantezii decât în realitate.

Pe măsură ce experimenta un simțământ al eliberării din rolurile oedipiene compulsive, a avut două vise separate în care își ucidea părinții. Paricidul și matricidul sunt crime cu adevărat respingătoare, dar în contextul viselor

care apar în mijlocul unui proces dinamic, acestea pot simboliza o alterare a imago-urilor parentale interne, așa cum pare a fi și cazul în situația de față. Primul vis a arătat într-o formă destul de dramatică cum, în cadrul visului, o imagine „ucisă" poate reapărea sub o formă transformată:

> L-am omorât pe tatăl meu care mă amenința. L-am ținut cu capul sub apă până când s-a înecat. Mai târziu în vis era în continuare prezent, dar nu mai reprezenta o amenințare pentru mine. A rămas în preajma mea, prezența lui fiindu-mi de ajutor.

Personajul din vis nu avea aceeași înfățișare ca și tatăl său real, aceasta constituind un indiciu cu privire la identificarea personajului din vis cu personificarea unui complex personal. În asocierile ulterioare, el l-a descris pe tatăl său ca fiind un bărbat care era „încăpățânat, impasibil, dar echilibrat". În cel de-al doilea vis, el și-a omorât mama, dar când s-a trezit „nu și-a adus aminte" nici un detaliu.

În general, moartea imago-urilor parentale în vise indică o schimbare radicală în structura oedipiană a complexelor, care de regulă interferează cu adoptarea unui punct de vedere personal ferm. Atunci când însuși eul din vis face „omorul", acest fapt poate indica gradul în care visătorul este implicat în mod activ în propriul său proces.

Șerpi

Șerpii pot apărea în vis sub multe forme, fapt ce exemplifică semnificația profund arhetipală care poate fi purtată de un singur tip de imagine. Șerpilor li se poate da, bineînțeles, o semnificație falică (sau pot fi asociați literalmente cu penisul), dar aceasta reprezintă numai o parte a potențialului lor simbolic. Jung a considerat că șerpii ar putea uneori reprezenta sistemul nervos autonom, o idee

interesantă din perspectiva cercetărilor recente care demonstrează că nucleul trunchiului cerebral este „creierul reptilian" (în contrast cu mai elaboratul creier mamifer și cu expansiunea specific umană a cortexului cerebral).

Adesea șerpii par să reprezinte pur și simplu energia instinctuală, mai ales când aceștia sunt prezenți în număr mare, cum a fost cazul visului menționat anterior, în care șerpii colcăiau între aleile unui campus, dar nu pe alei, care erau sigure. Șarpele poate fi asociat cu înțelepciunea; cu însănătoșirea (de exemplu, simbolul științelor medicale, și anume toiagul lui Esculap); cu otrăvirea și cu pericolul; cu testele inițiatice (cum ar fi în cultele care folosesc șerpi); sau chiar cu prefigurarea unei valori mai înalte – de exemplu, șarpele de aramă din pustie, care apare în Vechiul Testament, a fost văzut ca o prefigurare a lui Hristos.

Aceste multiple posibile semnificații (și există multe altele) indică natura bogată și cu multe fațete a imaginilor arhetipale. În oricare caz particular este important ca din propriile asocieri ale pacientului să fie descoperită semnificația mai discretă și mai personală; astfel, putem evita reducționismul arhetipal al interpretării arbitrare care se oprește la un singur sens posibil (sau considerarea prea multor sensuri).

Un preot, de exemplu, a visat că în timp ce vizita un muzeu a văzut un șarpe împăiat, aflat într-un cadru care imita habitatul natural al acestuia. Scena s-a schimbat într-una în care el ținea un uriaș șarpe cu clopoței de partea din spate a capului, pentru ca acesta să nu îl muște. Dar șarpele s-a rotit și s-a întors, speriindu-l, astfel încât i-a dat drumul, un gest de panică care a crescut pericolul real al situației. Aceste două scene sugerează deja un conflict cu indiferent ce ar putea simboliza șarpele, pentru că în ambele scene există același conținut, aflat în prima scenă la o distanță sigură de eul din vis (șarpele împăiat din muzeu) și în cea de-a doua scenă la o distanță mai apropiată și mai înspăi-

mântătoare (atunci când ținea în mâini un șarpe viu real). Asocierea pe care a făcut-o a fost aceea că atunci când avea vârsta de optsprezece ani avea o viperă pufăitoare [viperă sud-africană] ca „animal de companie". Această amintire a condus la asocieri în lanț cu privire la masturbare, sugerând faptul că, în acest caz, ar fi cel mai indicat să i se acorde șarpelui o semnificație falică, presupunând însă o puternică ambivalență cu privire la sexualitate.

Același pacient, lucrând proiectiv în tăvița cu nisip a întâmpinat dificultăți în poziționarea unei cutii cu șerpi de cauciuc. Ulterior, și-a reamintit că a trebuit să se abțină de la a se masturba timp de două luni înainte de a-și da voie să spună cuiva că dorește să devină preot și s-a abținut un an întreg înainte de a da un examen hotărâtor la seminar. Și-a adus aminte că tatăl lui vorbea despre abstinența de la masturbare ca despre „o virtute angelică". Odată i-a spus maestrului de noviciat, cu teamă și tremurând, că s-a masturbat în timp ce făcea duș (acesta i-a zis pur și simplu: „Nu te mai gândi la asta").

În cadrul ultimului exemplu putem observa că visul despre șarpe a adus în prim-plan conflicte care erau generate în mare măsură în sfera sa internă. În analiză visul nu a fost interpretat în nici un fel, dar a fost utilizat ca trambulină pentru aducerea în discuție a conflictelor sale sexuale persistente.

8
CONTEXTUL VISULUI

În cazul celor mai multe vise, cadrul visului nu intră în discuție. De obicei, visul este în mod evident un anumit tip de experiență, în timp ce viața reală este alta, astfel încât visul este pur și simplu reamintit, analizat și pus în contextul vieții reale ca o compensare în inconștient a unei atitudini existente în starea de veghe. Uneori, totuși, visul ridică problema unei contextualizări corecte, necesară înțelegerii sale. Aceasta apare în două situații: 1) visul în vis și 2) atunci când o persoană visează lucrurile „exact" așa cum acestea sunt în realitate. Există de asemenea întrebări legate de poziționarea temporală și spațială din cadrul visului, precum și întrebări legate de fenomenul sincronicității.

Visul în vis

În cazul unui vis în vis, de vreme ce o persoană visează că visează, în vis poate apărea o „deșteptare". Cel mai complex exemplu pe care l-am întâlnit până acum a fost un vis în care eul din vis „s-a trezit" într-o „stare vigilă" pentru a se găsi (al doilea eu din vis) tot în vis, din care s-a trezit într-o altă „stare vigilă" (al treilea eu din vis) pentru ca în sfârșit, să se trezească din somn.

Visul în vis indică modificări ale structurii implicite ale eului care sunt mai complexe decât cele obișnuite. Fiecare „eu treaz" care se află între somn și realitate, indică, după cum se pare, posibilitatea integrării anumitor conținuturi de către eul visător care poate avea această experiență fără a rezolva relația sa directă dintre eul vigil și cel din vis. Este precum o mască pusă peste o altă mască, astfel încât prima dezvăluire nu ne arată eul adevărat. Teoria freudiană clasică consideră că visele sunt deghizări, astfel încât un vis în vis poate fi interpretat, în mod logic, ca fiind o versiune nedeghizată a unui vis „latent" ascuns; o asemenea interpretare ar urma aceleași reguli ca și o structură gramaticală, în cadrul căreia o dublă negare devine o afirmație. Nu există o „formulă" jungiană asemănătoare pentru interpretarea unui vis în vis, dar astfel de transformări apărute într-un vis pot fi interpretate ca modificări ale diferitelor organizări ale eului, unele dintre acestea reclamând pentru ele însele statutul unui conștient pe deplin vigil, deși structura complexă a visului le prezintă ca fiind doar integrări parțiale.

La un anumit nivel, visul apărut în cadrul altui vis reprezintă o formă mai complexă a obișnuitei treceri de la o scenă la alta dintr-un vis. În visul în vis este ca și cum acțiunea se deplasează dintr-o „arenă" în alta, astfel că primul vis pare a avea loc într-o arenă mai mică, care este conținută de o arenă mai mare în următorul vis. În fenomenologia obișnuită a viselor, schimbarea scenelor are loc în aceeași „arenă".

Interpretarea acestei structuri complexe a visului trebuie întreprinsă cu mare atenție și nici o abordare predefinită nu este indicată. Asemenea vise tind să demonstreze un adevăr care este rareori apreciat: structura fină a procesului de individuare este asemănătoare creării unei „lumi noi" și nu constă în simpla revizuire a eului, în cadrul unei lumi preexistente. Nu numai eul este cel care se schimbă – în-

treaga structură a „lumii" se modifică, inclusiv rolul celorlalte persoane semnificative. Acesta este motivul pentru care atunci când unul dintre soți începe un proces analitic, celălalt se simte adesea amenințat că aceasta va însemna sfârșitul relației lor – fapt care se poate întâmpla dacă schimbarea are loc doar într-unul dintre parteneri sau dacă persoana aflată în analiză identifică în mod eronat vechea sa lume interioară cu partenerul de viață, aceasta fiind o soluție psihologică mai simplă (dar de obicei mai puțin valoroasă) decât descoperirea unui univers mai bogat care poate conține și relativiza vechiul univers interior.

Vise care reflectă fidel realitatea

Contextul visului este, de asemenea, adus în discuție și în situația în care o persoană visează realitatea „exact așa cum este ea". Dacă visul se referă la o situație traumatizantă reală, reproducerea exactă a acesteia e posibil să fie pusă în scenă în scopul dezvoltării capacității de a gestiona eventual pe deplin ceea ce a copleșit eul în cadrul evenimentului traumatic originar. Visele obișnuite în care realitatea apare așa cum este ea, dar care nu pot fi conectate cu evenimente traumatice, necesită o altă logică de interpretare.

Adesea relatarea unui vis este eronată și la o cercetare mai atentă pot apărea elemente simbolice care sunt în mod semnificativ diferite de realitatea visătorului din starea de veghe. „Visul" ar putea de asemenea să nu fie cu adevărat un vis, pentru că în timpul somnului există niveluri de conștiință asemănătoare gândurilor vigile. Trecerea la un astfel de „vis-gândit" apare probabil o dată cu trecerea din stadiului REM către alte stadii ale somnului. Unele relatări cu privire la procesul de gândire din timpul stărilor de meditație, caracterizate de undele theta pe electroen-

cefalogramă, seamănă cu astfel de reverii; aceasta poate constitui o explicație pentru așa-numitele *vise lucide*, în cadrul cărora eul din vis știe, după cum se pare, că visează și are un anumit control asupra conținutului visului (o stare pe care nu am găsit-o demonstrată în mod convingător).

O altă posibilă semnificație simbolică a unui vis ce apare ca fiind reproducerea exactă a unei situații din viața reală este aceea că inconștientul intenționează ca situația din starea de veghe să fie percepută ca fiind un vis. Situația din starea de veghe ar putea fi ea însăși privită dintr-o perspectivă simbolică: în termeni de compensare, ar însemna plasarea situației reale într-un context mai larg decât cel evocat în viața cotidiană.

Raportări temporale și raportări spațiale

Este neobișnuit ca un vis să indice în mod clar faptul că acțiunea are loc în trecut sau în viitor. Visul pare a se desfășura în prezent, însă analizând conținuturile viselor este foarte posibil ca acestea să poată fi plasate într-un anumit context temporal. Un decor sau o persoană din trecut, inclusă în acțiunea din prezent a visului, indică adesea nevoia de a explora o anumită secțiune a experienței trecute a pacientului. Invers, imaginile despre viitor pot fi reprezentate prin imagini din alt univers, o altă dimensiune sau dintr-un loc exotic.

Tema ființelor avansate din punct de vedere cultural sau tehnologic, care vin din spațiul cosmic, poate indica o potențială apariție a conținuturilor din inconștient (spațiul interior) și poate simboliza evoluția viitoare a eului visătorului. (În lucrarea sa de doctorat, Jung remarca faptul că personajele care apar în stările mediumnice pot reprezenta prefigurări ale unei posibile evoluții viitoare a personalității mediumului.)[17]

De exemplu, un bărbat a visat cum ceea ce la început i s-a părut a fi un fenomen natural pe cer, s-a dovedit în cele din urmă a fi o navă spațială care a aterizat. Eul din vis a făcut parte din delegația de întâmpinare a pământenilor, mergând alături de oamenii care au venit din spațiu. Ei au trecut pe lângă un computer imens și eul din vis și-a dat seama că „computerul nostru comunica cu computerul lor". Întreaga scenă părea a fi prietenoasă și pozitivă. Plasat în context, acest vis a indicat faptul că reorganizarea psihologică care avea loc nu a provenit din asimilarea trecutului, ci din presiunea interioară a posibilităților viitoare.

Uneori, desigur, ființele sau obiectele care vin din „spațiul extraterestru" pot apărea ca fiind malefice sau mai primitive – în contextul visului –, caz în care ar fi înțelept ca atât analistul, cât și analizandul să fie conștienți de existența unei potențiale erupții a impulsurilor arhaice.

Fenomenul sincronicității

Sincronicitatea este termenul prin intermediul căruia Jung a descris apariția aproape simultană în timp a două evenimente, unul interior și altul exterior, care par a avea aceeași semnificație[18]. A dat ca exemplu cărăbușul care a intrat în zbor pe fereastră chiar în momentul în care discuta cu pacientul un vis recent în care apărea un scarabeu. Fenomenul sincronicității intră în aceeași categorie cu evenimente studiate de parapsihologi sub numele de telepatie, clarviziune, psihokinezie etc.

Prin intermediul colecției sale de evenimente *psi* sau evenimente parapsihologice relatate în mod spontan, Louise Khine a arătat că cea mai mare categorie a acestora avea o legătură cu visele, cum ar fi de exemplu visele cu privire la viitor (vise precognitive) sau visele care conțin informații necunoscute eului vigil (vise telepatice sau clar-

văzătoare)[19]. Aceste constatări sunt cu siguranță compatibile cu credința populară larg răspândită conform căreia visele pot prezice viitorul sau pot oferi o informație necunoscută personalității vigile a visătorului. Cea mai bună dovadă experimentală pentru existența fenomenelor *psi* în vise este conținută în studiile de laborator relatate de Ullman, Krippner și Vaughn în lucrarea „Dream Telepathy"[20].

Când visele sau evenimentele sincronistice apar în cadrul psihoterapeutic, acestea necesită o abilitate şi o atenție speciale, pentru că este uşor ca astfel de evenimente să stârnească în mintea pacientului ideea că terapeutul este implicat în vreun fel în acestea (umbra șamanică a analistului). Este de asemenea important ca analistul să dețină un anumit nivel de înțelegere cu privire la posibilele semnificații ale fenomenului sincronicității. Deși mulți terapeuți și analiști pur și simplu ignoră astfel de evenimente, cum ar fi întâmplarea sau coincidența, acestea pot fi de mare ajutor atunci când sunt luate în considerare cu seriozitate.

La nivel teoretic, apariția viselor sincronistice constituie dovada unei conectări între inconștientele a două persoane. Poate fi de asemenea considerată o dovadă a faptului că inconștientul este mai puțin limitat în timp și spațiu decât mintea conștientă. Însăși apariția visului sincronistic constituie o anumită compensare a stării limitate a eului conştient, de vreme ce visul ne arată eul din vis transcendând, într-o anumită măsură, constrângerile obișnuite ale eului vigil. Este vorba despre o compensare formală totuși, bazată numai pe sincronicitate; nu ne arată semnificația unor conținuturi specifice ale visului.

Unii analizanzi au în mod frecvent vise care sunt într-adevăr sincronistice. În aceste cazuri există o tendință (a analizandului și poate și a analistului) de a se concentra prea mult asupra sincronicității, aspectul compensator formal al visului. Dar, dacă este vorba de un vis precognitiv, de exemplu, cineva ar putea ridica întrebarea de ce

oferă o precogniție legată de un anumit eveniment și nu altul? Răspunsul la această întrebare ne arată cu claritate că compensarea sincronistică are de-a face cu un material care nu ar fi neapărat ales de eul vigil, în cazul în care ar avea posibilitatea să cunoască viitorul.

Visele sincronistice pot apărea atunci când există o nevoie de a stârni un interes mai mare din partea analistului sau din partea pacientului pentru procesul terapeutic. În această privință, visul sincronistic este asemănător ca efect sexualizării procesului de transfer-contratransfer. Ambele situații concentrează o energie mai mare în cadrul analitic și necesită mai multă atenție cu privire la natura enigmatică a interacțiunii, care funcționează cu o profunzime și o complexitate ce apar rar într-o relație non-analitică.

În etapa de început a formării mele psihiatrice, pe vremea când psihoterapia mai constituia încă pentru mine o abilitate nouă şi incitantă, a existat un număr de evenimente sincronistice surprinzătoare care mi-au atras atenția şi m-au determinat să iau mai serios în considerare sensul unor astfel de evenimente psi.

Unul dintre aceste evenimente s-a întâmplat în timpul celei de-a treia şedințe analitice pe care am avut-o cu un absolvent de psihologie. Pacientul a adus în lucru un vis care era lung şi complex şi care se încheia cu un polițist aruncând un încărcător gol al unui pistol şi înlocuindu-l cu unul plin pentru a putea continua să tragă asupra hoțului. *Exact* în acel moment stiloul meu nu a mai avut cerneală și m-am scuzat, am luat un alt rezervor de cerneală de pe birou, mi-am reumplut stiloul și m-am reașezat pe scaun pentru a continua să scriu, fără să îmi dau seama de similaritatea dintre acțiunea mea și cea din vis. Dar pacientul a observat-o! Interesul său față de procesul analitic a înregistrat o creștere pe baza acestei întâmplări stranii, deși nu a mai fost urmată de nici un alt eveniment asemănător.

Un alt exemplu este cel în care a fost implicat un absolvent care începuse de curând terapia și care nu știuse până în acel moment ce este acela un eveniment sincronistic. Eu încercam să îmi aduc aminte ceva ce îmi spusese dentistul meu din copilărie. Îmi puteam aminti totul cu exactitate, cu excepția numelui comercial al unui produs pe care mi-l descrisese. Îmi aduceam aminte doar că organismul activ era *lactobacillus acidophilus*. În drum spre întâlnirea matinală pe care o aveam programată cu pacientul meu încă mă străduiam să îmi amintesc numele comercial al produsului. După nici zece propoziții spuse în cadrul asociațiilor sale libere, el a început un nou fir al gândurilor și brusc a menționat numele pe care mă străduisem să mi-l amintesc – *lactinox granules*. Deși uimit, nu am spus nimic pacientului pentru că nu mi s-a părut că i-ar fi de folos – dar a avut efectul de a-i acorda mai multă atenție acestui pacient, așa cum nu o mai făcusem înainte.

Visele sincronistice pot apărea între *oricare* două persoane, având o semnificație apropiată de cea care are loc în cadrul analizei – aceea de a compensa o viziune prea îngustă asupra realității, adăugând atenție și energie situației, plus orice altă semnificație particulară conținută de structura sau simbolismul viselor. Uneori două persoane, care au o relație intimă și sunt implicate într-un proces analitic cu același analist, oferă o oportunitate extraordinară de a observa vise paralele, una dintre formele sub care apare fenomenul sincronicității.

Într-unul din aceste cazuri, un bărbat şi o femeie care se mutaseră de puțin timp împreună au relatat vise avute pe parcursul aceleiaşi nopți, care aveau teme izbitor de asemănătoare. Femeia a visat că era împreună cu mama sa în holul mare al unui hotel vechi. Proprietara hotelului a intrat cu două animale, un ciobănesc german şi un urs care avea o culoare bizară. Ursul nu era amenințător, dar

eului din vis îi era frică. Se simțea sfâşiată între dorința de a purta o conversație politicoasă cu patroana hotelului şi aceea de a-şi exprima frica – sentiment familiar în relația cu mama sa.

În acelaşi timp, prietenul ei a avut un vis lung şi complex care, de asemenea, s-a desfăşurat parțial într-un hotel mare şi sofisticat. Într-una dintre scene, un bărbat a trecut pe o motocicletă având un urs pe locul din spate. Eul din vis a vrut să cunoască ursul, care mai târziu i s-a părut că a întărâtat un câine, dar care s-a dovedit a fi destul de prietenos. El l-a întâlnit pe dresorul ursului, dar nu a avut încredere în el. În alte scene, visătorul era preocupat de alți membri ai familiei sale, inclusiv de fosta sa soție, căreia i-a fost dificil să-i facă față în situații încărcate emoţional.

Aceste două vise sunt prezentate pe scurt și nu am intenția să discut aici despre bogatele implicații psihologice pentru acești doi pacienți, ci numai să subliniez paralelismul sincronistic: hotel mare, o rudă față de care întâmpină dificultăți în a-și exprima adevăratele sentimente, câine și urs. Același cuplu a mai avut două vise paralele, dar care au fost mai puțin frapante, datorită simbolisticii mai sărace. Într-unul dintre ele, ei au visat un prieten comun pe parcursul aceleiași nopți; în celălalt, ea a visat că fostul său soț se afla în aceeași cameră cu ei, în timp ce el a visat că l-a văzut trecând pe lângă o sinagogă.

Este foarte posibil ca unele vise sincronistice să treacă neobservate din cauză că li se poate găsi o explicație logică sau par a fi niște vise obișnuite. De exemplu, o femeie care credea că are o percepție extrasenzorială foarte dezvoltată nu știa dacă să se ducă la serviciu sau nu din cauza simptomelor de gripă pe care le avea. Credea că era trează atunci când a experimentat apariția bruscă în cameră a siluetei masculine ce aparținea unui prieten care murise din cauza unor probleme pulmonare. Era îmbrăcat așa cum se îmbrăca de obicei atunci când trăia. El i-a spus că ar fi

prostesc să se ducă la serviciu având o boală care ar putea să o ucidă, așa cum pe el l-a omorât pneumonia. Pe baza acestei „viziuni", pacienta s-a hotărât să stea acasă în pat. A fost vorba de un fenomen al sincronicității, a fost un simplu vis sau o halucinație hipnagogică care a dramatizat o parte a conflictului său? Nu avem de unde să știm. Ea l-a interpretat ca pe o vizită pe care i-a făcut-o spiritul prietenului ei mort și a acționat pe baza sfatului primit din partea acestuia. Altă dată avea nevoie să vorbească cu fratele ei în legătură cu unele probleme importante de familie, dar nu știa unde să îl găsească pentru că acesta se afla într-o misiune guvernamentală secretă. În zece minute fratele a sunat-o.

Pe scurt, visele și evenimentele sincronistice, dacă sunt observate, trebuie să fie abordate în același mod ca și celelalte materiale psihodinamice, dar punând accentul în special pe întrebarea *de ce* inconștientul se folosește de sincronicitate pentru a atrage atenția asupra *ce*. Nu trebuie să „vânăm" sincronicitățile sau să le acordăm excesiv de multă atenție, pentru că ar putea crea distorsiuni în structura analizei.

9
SIMBOLISM ŞI ALCHIMIE

Jung a fost extrem de interesat de conținutul simbolic al alchimiei, datorită observării unei serii de vise care l-a condus să investigheze cultura europeană a secolului al șaisprezecelea. A găsit în scrierile alchimice o prefigurare a psihologiei abisale moderne, deși aceste scrieri fac o discriminare minimală între simbolic și literal. Alchimiștii încercau să transforme materia, dar nu făceau o distincție clară între intervenția obiectivă asupra materiei și travaliul subiectiv cu ei înșiși. Din acest motiv, ei tindeau să-și proiecteze propriile viziuni de transformare asupra proceselor chimice misterioase pe care le vedeau având loc în laborator.

Unii dintre alchimiștii care au trăit în Evul Mediu au conștientizat faptul că arta lor era orientată în primul rând asupra transformării personale, căutarea nefiind orientată asupra transformării metalului în aur, ci asupra găsirii aurului „interior"; din acel moment ei au început să utilizeze termeni precum „aurul nostru", „apa înțelepciunii", „corpul de diamant", „comoara greu de găsit", etc. pentru a face distincția între imaginea interioară și substanța concretă. Concluzia lui Jung a fost că impresia conform căreia psihologia abisală nu avea precedent a existat din simplul motiv că alchimia a fost greșit înțeleasă, expulzată ca o simplă notă de subsol în istoria chimiei.

Procesele alchimice sunt diverse, deși, așa cum au fost descrise în literatură, nu există un număr sau o succesiune standard în care apar, fiecare conținând în „penumbră" imagini și operații mai mici, care, atunci când sunt văzute sub formă de diagrame, arată ca o hartă rutieră complexă, cu multe orașe înconjurate de localități mici și de sate[21]. Dintre operațiile principale, le amintim pe următoarele șapte (în forma anglicizată): dizolvarea, coagularea, sublimarea, calcinarea, putrezirea, mortificarea și unirea (*coniunctio*).

Fiecare operație chimică are echivalente psihologice. Calcinarea, de exemplu, este metoda chimică prin care o substanță este încălzită la o temperatură foarte ridicată, pentru a elimina orice grad de umiditate și probabil a produce modificări chimice; din punct de vedere psihologic, calcinării îi corespunde „secarea", schimbarea complexelor „imersate în apă" și inconștiente. Dizolvarea chimică este similară procesului psihologic prin care i se permite unui conținut conștient să fie „dizolvat" în inconștient. Procesul opus, coagularea, este din punct de vedere chimic similar precipitării și din punct de vedere psihologic similar formării unui nou complex de idei din matricea inconștientă. Un dicton alchimic foarte cunoscut „dizolvă și coagulează" sugerează procesul psihologic repetitiv prin care o persoană își poate da seama că o „substanță" concretă a minții – de exemplu, un conflict aparent insolvabil – poate avea o soluție, înlocuirea acesteia cu o altă „substanță" care la rândul său are nevoie să fie dizolvată.

Temele alchimice care apar în vise

Există imagini și teme ale viselor care cad în mod indubitabil sub incidența simbolismului alchimic și altele care pot fi interpretate prin prisma operațiilor alchimice. De exemplu, visele în care obiecte care au o mare valoare po-

tențială sau intrinsecă sunt tratate cu indiferență sugerează imaginea alchimică a *prima materia* – acea substanță de bază și aparent fără valoare din care, prin intermediul operațiilor alchimice, pot fi produse materiale de mare valoare –, care se regăsește sub diverse denumiri, cum ar fi, de exemplu: piatra filosofală, elixirul înțelepciunii, aqua vitae, panaceul etc. Imaginile onirice care ilustrează monezi bătute în aur între pietricelele din râu sau care sunt presărate în pulberea ce se găsește în parcarea unui magazin universal sunt exemple ale imageriei *prima materia*.

Procesul *calcinatio* poate fi indicat de personajele care stau în foc nevătămate; personajele pot fi oameni sau animale, în cazuri mai rare având aparența unei salamandre care sălășluiește în foc (o altă imagine alchimică a *prima materia*). Faptul că personajele acceptă să stea în foc (o dată, un pacient a visat că juca cărți printre flăcări), sugerează că transformarea trebuie să se înfăptuiască prin intermediul focului (căldură emoțională), oricât de inadecvată pare a fi din punctul de vedere al eului din vis – sau oricât de dureroasă ar fi în percepția eului vigil. Să luăm în considerare visul unui bărbat:

> O broască uriașă se afla în foc. Semăna cu Yoda, personajul din filmul *Războiul Stelelor*. Eram uimit că a rămas vie atât de mult timp în foc. Mă privea. În cele din urmă s-a micșorat și era neagră. În următoarea scenă (posibil un al doilea vis avut pe parcursul aceleiași nopți) era ca și cum aș fi privit prin ochii unui aborigen care ținea un grătar metalic deasupra focului. Pe grătar se aflau un tigru și un cangur în miniatură care se luptau între ei în încercarea de a coborî de pe grătar. Aborigenul îi împingea înapoi pe grătar. În cele din urmă, la fel ca și broasca, s-au micșorat și s-au carbonizat.

Asociațiile pe care le-a făcut pacientul au fost puține: a considerat cangurul ca fiind matern și timid și a fost mirat că acestuia nu îi era frică de tigru. Visul indică acceptarea

de către creatura care semăna cu o broască a experienței *calcinatio*, acceptare ce conduce la apariția celor două contrarii care trebuie păstrate într-o anumită stare de tensiune de către o structură primitivă a eului (aborigenul). Transformarea tigrului și a cangurului în substanțe „mai înalte" nu este arătată în acest vis, dar un vis ulterior al aceluiași bărbat ilustrează pregătirea pentru schimbare, sub o formă umanizată, implicând imageria *mortificatio* (a morții):

> Examinam un teren potrivit pentru un șantier de construcții. Erau buldozere care îl curățau. O clădire mare părea să fi fost abandonată și pregătită pentru a fi demolată. Am intrat în clădire. Părea părăsită, dar când am ajuns în partea din spate a construcției, am găsit un preot bătrân care avea grijă de pacienți cu boli aflate în stadiu terminal. Preotul vroia să se asigure că bolnavii vor muri cu demnitate. Aveam să mă asigur că acea clădire va rămâne neatinsă până în momentul în care toți acești pacienți vor muri. Apoi mă aflam într-un elicopter care survola șantierul, uitându-mă la planurile noii construcții. Din aer puteam vedea întreaga suprafață.

Pe baza acestui vis el a întrerupt pentru scurt timp analiza, ceea ce a fost, la acel moment, o decizie responsabilă.

Cafeaua transformându-se în aur în stare lichidă, în timp ce curge printr-o strecurătoare, sugerează motivul alchimic *circulatio*, un proces de reciclare continuă a *prima materia*. Operațiunile alchimice din vise se desfășoară adesea în bucătărie, un cadru similar unui laborator alchimic.

Coniunctio: imagini ale uniunii

Imageria alchimică indică diverse operațiuni care conduc la motivul *coniunctio*, uniunea contrariilor; prin urmare, ima-

geria *coniunctio* ce apare în vise pare a fi, din punct de vedere clinic, mai apropiată de scopul final al proceselor alchimice decât sunt celelalte operațiuni.

Ca ilustrații alchimice pentru cartea sa „Psihologia transferului", Jung alege imagini care accentuează caracteristica umană a motivului *coniunctio*: un rege și o regină sunt uniți pur și simplu într-o singură persoană, în urma uniunii sexuale, dar această entitate unită este moartă și trebuie să fie reînviată prin reîntoarcerea sufletului. Imaginile sexuale care apar în vise pot fi asociate operației *coniunctio*, mai ales când aceste imagini sunt incestuoase sau când în vis apar personaje necunoscute. Desigur, există vise cu conținut sexual propriu-zis care reprezintă o compensare a frustrării sexuale resimțite în viața reală; contextul ne-o va spune.

O formă mai subtilă a imageriei specifice motivului *coniunctio* este tema nunții. Eul din vis poate fi un simplu observator al nunții, nu un personaj principal, fapt ce ne indică uniunea unor contrarii care sunt exterioare eului din vis (deși, cel mai probabil, se află în interiorul structurii eului vigil). Într-adevăr, în cele mai multe cazuri nu eul din vis este cel care trece printr-un proces care poate fi comparat cu un proces alchimic; mai degrabă este vorba de *prima materia*, substanța devalorizată a vieții psihice obișnuite sau cotidianul caracteristic vieții reale exterioare, care este transformată. Într-unul dintre cazuri, eul din vis al unei femei doar a ajutat mireasa să își îmbrace rochia. Singura imagine neobișnuită a fost cununa miresei, care avea o formă cubică, deschisă în față și în spate și acoperită cu satin. Într-un alt exemplu, eul din vis doar conducea cu mașina două femei la o nuntă la care participau în calitate de invitate, în timp ce o transformare importantă a apărut în imageria visului ce a speriat eul din vis.

Ritualurile de împerechere ale animalelor în vis câteodată nu au drept consecință apariția progeniturilor

acestora, ci transformarea personajelor care se împerechează – nu este vorba despre o imagine „naturală", ci despre una care indică transformarea petrecută în interiorul visătorului în urma unui conflict instinctual.

Observarea aparenței imageriei *coniunctio* într-o serie de vise ne poate oferi indicii cu privire la momentul în care se preconizează să aibă loc reconcilierea unei anumite perechi de contrarii conflictuale. Câteodată aceasta este reflectată în calmarea unui conflict conștient; alteori rezultatul la nivelul vieții conștiente poate consta într-o diminuare a nivelului depresiei sau al anxietății. Într-adevăr, mare parte din travaliul analitic pare să constea în menținerea unei structuri stabile și sigure, în cadrul căreia pregătirile pentru apariția motivului *coniunctio* pot să se desfășoare în siguranță.

Viselor care nu corespund în mod firesc imageriei alchimice nu trebuie să li se dea o interpretare forțată, la fel cum nici temele care nu oferă indicii clare nu trebuie suprainterpretate. (Pericolul reducționismului arhetipal pândește în mod constant în cabinetul de analiză jungiană.) Întotdeauna există mai multe vise decât cele pe care și le aduce aminte sau le aduce în analiză analizandul, iar acestea pot de asemenea lucra liniștit în sensul schimbării. Nu trebuie să uităm niciodată faptul că analiștii au în cea mai mare parte a timpului rolul de moașe și de facilitatori – spectatori ai unui proces misterios, nu inițiatorii acestuia.

10
VISELE ŞI PROCESUL DE INDIVIDUARE

Natura nevrozei

Cea mai de bun simț descriere a nevrozei este următoarea: psihicul lucrează împotriva lui însuși, ca o țară în timpul unui război civil, decât ca un întreg unificat. Într-un anumit grad, toți suntem nevrotici, în sensul că rar suntem „una" cu noi înșine. Simpla existență a părților psihicului, cum ar fi eul și umbra, presupune faptul că acestea nu vor lucra neapărat la unison. Dar nevroza cronică este caracterizată de incongruența sau conflictul excesiv între imaginea dominantă a eului și celelalte părți active ale psihicului, una dintre condițiile umane cel mai dificil de schimbat.

Visele sunt compensatorii pentru toate ipostazele funcționării psihice – în viața cotidiană (încearcă să compenseze procesul de individuare), în psihoze (încearcă să producă un eu stabil) și în nevroză, caz în care acționează pentru a scoate eul din impasul nevrotic sau de pe traiectoria nevrotică și pentru a-l orienta spre individuare. Individuarea are loc indiferent de starea psihicului, indiferent dacă o persoană e conștientă sau nu de proces, dar este facilitată de eul care, în mod conștient și intenționat, observă dinamica psihicului, ia atitudine și participă în mod responsabil la evoluția psihicului ca întreg.

Nici o sarcină din sfera vieții reale nu poate fi evitată, poate doar fi abordată în mod ocolit sau alternativ. Simptomele nevrotice sunt adesea substitute ale unei experiențe de viață mai directe care sunt evitate din teamă. Lipsa asertivității normale poate avea drept consecință apariția simptomelor nevrotice și a anxietății cronice, astfel încât situații care de obicei sunt percepute ca fiind confortabile ajung să stârnească frică – ca și cum psihicul ar produce în exces situații în care evoluția necesară ar putea avea loc. O persoană care încearcă să se motiveze mai degrabă prin auto-sugestie decât prin creștere caracterologică, poate ajunge în situația în care sugestiile dau greș și apare depresia. Dacă introverșiunea este necesară, dar evitată, simptome psihosomatice pot forța apariția unei perioade de introversiune. Această dinamică a psihicului este subtilă, dar nu imperceptibilă.

Nevroticii pot fi caracterizați de o capacitate de adaptare la lume care poate părea chiar normală, atunci când este privită din exterior. De obicei, ei reușesc să își îndeplinească sarcinile obișnuite din viața cotidiană destul de bine, dar cu un cost ce presupune un stres intern foarte mare. Într-un fel, este nevoie de o structură psihică mai dezvoltată pentru a deveni nevrotic în loc de a intra în conflict cu persoanele din jur. Nevroticul este în stare să internalizeze conflictul, creând structuri intrapsihice complexe care izolează eul de conflictul originar, dar produc conflicte substitut care par a fi mai puțin semnificative, până în momentul în care sunt cercetate din punct de vedere analitic.

Eul nevrotic este suficient de structurat și destul de stabil, deși se identifică cu ego-imagini care îl protejează de o implicare directă în procesul de individuare. Câteodată acest lucru se întâmplă pentru a menține o etapă din trecut care a fost deosebit de plăcută, față de care eul a dezvoltat o fixație parțială agățându-se de plăcerea oferită de acea stare anterioară. Fixația poate apărea de aseme-

nea datorită unei traume severe din trecut, eul încercând fie să reproducă situația traumatică pentru ca aceasta să fie rezolvată, fie pentru a o compensa în prezent: în oricare dintre aceste cazuri, prezentul este sacrificat pentru o relație dinamică cu trecutul. Dacă aceste alegeri ar fi conștientizate pe deplin, atunci nu ar mai exista nici o problemă. Individul ar putea pur și simplu să recunoască greșeala și să renunțe la sarcina nevrotică sau ar putea să accepte o anumită formă a sarcinii nevrotice și să se concentreze pe găsirea unor potențiale soluții. Dar de vreme ce alegerile sunt inconștiente, ceea ce eul experimentează este o repetiție curioasă și pervertită a evenimentelor; la un nivel mai profund, alegerea este făcută de către eul însuși, dar disociat de imaginea dominantă prezentă a eului.

Pe tot parcursul vieții, Sinele exercită o presiune constantă asupra eului, atât pentru a-l determina să facă față realității, cât și pentru a-l determina să participe la procesul de individuare. Sinele acționează astfel indiferent dacă eul este sau nu de acord, dar compensările împotriva unui eu refractar (coșmaruri, accidente, simptome fizice etc.) sunt de obicei mai severe decât în cadrul relației complementare dintre inconștient și un eu care face ce îi stă în putință pentru a participa în mod conștient la procesul de individuare.

Cum pot ajuta visele?

O înțelegere a viselor indică tiparele recurente ale eului, tipare în care este posibil să fie descoperite adesea greșeli repetitive, înfățișate în moduri diferite. Când aceste conflicte sunt observate cu claritate, există posibilitatea unei acțiuni mai directe într-o direcție responsabilă. Visele se află în serviciul psihicului ca întreg și se opun doar secundar unei atitudini particulare sau unui punct de vedere al eului. Observând ceea ce visele deja încearcă să realizeze, eul vigil este în stare să își evalueze propria poziție și să participe, dacă dorește, la procese mai profunde. *Nu*

este adevărat că eul vigil poate pur și simplu să își schimbe cursul vieții doar pe baza viselor, care ar fi percepute ca adevărate călăuze (o neînțelegere des întâlnită). Este absolut necesar ca eul vigil să își cunoască propria poziție pentru ca visele să aibă un rol compensator clar, rol care reprezintă funcția lor normală într-un psihic sănătos.

Visele în care eul este forțat să se confrunte cu situații amenințătoare sunt un indicator specific al unei dezvoltări întârziate nevrotic. Visele în care apar personaje amenințătoare care devin mai puțin amenințătoare pe măsură ce se apropie de eul care visează, de exemplu, indică frica excesivă de a se confrunta cu unele conținuturi neintegrate ale psihicului. Imageria arhetipală a unor lupte eroice sau a unui drum inițiatic apare în mod particular în această etapă a maturizării eului, pentru că eul imatur rar atinge un stadiu matur fără a se confrunta cu situații potențial amenințătoare și înfricoșătoare. Există multe paralelisme în mitologie și folclor pentru această evoluție. În special poveștile par să fie depozitare bogate care vorbesc despre modalităților în care se poate dezvolta eul și pot fi utilizate pentru amplificarea viselor în care apar astfel de lupte. Poveștile atrag de asemenea atenția asupra multitudinii formelor sub care se poate dezvolta eul, atât la bărbați, cât și la femei. Este, de obicei, vorba despre o forță înfricoșătoare și regresivă care trebuie învinsă (de exemplu, un dragon) sau despre o imagine parentală ostilă sau indolentă (bătrânul rege sau regina mamă vitregă geloasă, etc.). Apar în schimb ajutoare, adesea animale care vorbesc și care dețin mai multă înțelepciune naturală decât eul. Motivul oniric al animalului serviabil, în stare să vorbească, poate indica faptul că inconștientul este pregătit să ajute eul în îndeplinirea sarcinii sale; astfel de vise par a fi, în mod particular, semnele unui prognostic bun.

Multitudinea temelor întâlnite în povești ne aduce aminte de faptul că există multe căi prin care un eu imatur

poate să se dezvolte. Nu toate luptele sunt eroice; ocazional există câte o poveste care arată că eul este incapabil să realizeze ceva pe cont propriu, astfel că este nevoit să aştepte să fie salvat de o forță exterioară. Din punct de vedere clinic, aceasta ar putea însemna că analistul sau grupul terapeutic ar trebui să își asume un rol mai activ și mai suportiv; ar fi necesare mai multă conținere și susținere înainte ca să se aștepte ca eul analizandului să facă din proprie inițiativă primele sale mişcări independente.

Într-unul dintre cazuri, o femeie care îşi petrecuse până în acel moment viaţa asumându-şi roluri feminine tradiționaliste a avut o relaţie de scurtă durată, inadecvată şi nefericită cu un bărbat mult mai tânăr decât ea, fapt ce a condus la apariţia unei depresii şi apoi la implicarea ei într-un proces psihoterapeutic. Atunci când starea ei a început să se îmbunătăţească, femeia a visat o floare ciudată care în același timp era și animal; de asemenea, avea pe rând caracteristici feminine și masculine. Această temă a indicat unificarea contrariilor (plantă/animal, masculin/feminin) sugerând Sinele. Ea a pictat visul avut și din acel moment a început să-și dezvolte o personalitate mai independentă.

Un alt exemplu este cel al unei femei care se afla în etapa de început a afirmării sale și care a visat că se afla într-o cameră mare, în prezența unei alte femei care avea o problemă asemănătoare. Un bărbat care era conținătorul propriului potențial proiectat, aflat în stare latentă, stătea la un birou. Soția acestuia s-a apropiat, manifestând o furie plină de gelozie și a criticat verbal eul din vis într-o manieră foarte severă. Eul din vis a văzut un „rege roșu" în partea stângă a scenei de confruntare și a aruncat peste acesta o mantie pe care erau brodați patru iepuri. Ea însăși era într-un fel acea mantie. Visul sugerează că propria sa independență (regele) se ascundea încă sub o mantie care conținea caracteristici specifice iepurelui – poate vechea

sa timiditate, asemănătoare cu cea a iepurelui, pe care nu o înlăturase încă.

În cel de-al treilea caz, un bărbat şi-a visat câinele de pază, care în realitate era mort, fiind viu și vorbindu-i, cerându-i să-l ia în casă și să nu-l mai lase să stea afară în grădină. Acest vis indică o funcţie de pază, în mod adecvat agresivă, care dorește să fie mai bine integrată. Animalul vorbitor arată că acest conținut este aproape de punctul în care va fi integrat de către eu; calitățile câinelui i-au apărut anterior doar în forme distructive și regresive, care au erupt în mod neașteptat.

Relativizarea eului

Ieșirea din nevroză implică de asemenea relativizarea unui eu puternic. Eului dezvoltat i se cere să se confrunte din nou cu matricea inconștientă din care s-a eliberat în primele stadii ale procesului de individuare. Din punct de vedere teleologic este ca și cum scopul întregului proces de individuare este acela ca inconștientul să devină cunoscut și recunoscut drept sursă. Eul, în cele din urmă, este un produs specializat al inconștientului, poziționarea sa ca centru al câmpului conștient fiind analogă tiparului său arhetipal, Sinele, care este perceput ca centru al psihicului ca întreg. Imageria visului, scoțând în evidență necesitatea acestei realizări, va fi mai puțin înclinată către ilustrarea sarcinilor eroice ale confruntării, dar poate prezenta natura realității într-o manieră surprinzătoare – incluzând simboluri ale Sinelui care nu par să compenseze o structură fragilă a eului, ci există ca atare, fără a avea o relație dinamică accentuată cu conflictele nevrotice curente. Amplificările corespunzătoare acestui stadiu pot fi găsite într-un mod mai adecvat în tradițiile religioase decât în povești, deși „regulile" nu trebuie să fie urmate în mod

riguros, pentru că nu există o împărțire clară a stadiilor individuării; mai mult, atunci când vorbim despre un tipar, vorbim la modul general, pentru că acest proces are loc într-o persoană reală și este întotdeauna unic și complex.

O persoană visează, de exemplu, o mandala asemănătoare unui oraș, în care este sau nu posibil să se intre, în funcție de alegerea eului. O variantă a acestei teme este o clădire de dimensiuni gigantice, adesea având o formă simetrică. Prin intermediul unor astfel de vise poate apărea o înțelegere mai bună cu privire la natura vie a lumii, ca de exemplu în visul în care apare forma imensă a unui animal care se hrănește numai cu aer; mărimea sa este impresionantă, dar firea sa este blândă și neamenințătoare.

Relativizarea eului poate de asemenea implica vise impresionante în care nu este necesară nici o acțiune din partea eului, în contrast cu activitatea eroică pe care trebuie să o desfășoare adesea eul din vis în stadiile mai timpurii ale diferențierii. Pot apărea imagini inițiatice, indicând faptul că eul este pe cale să acceadă la un nou stadiu. Tema „renunțării", care se referă la probleme ce nu au fost rezolvate, tinde să apară în special când timpul necesar realizării procesului de individuare a fost scurtat, ca în cazul bolilor în stadiile terminale.

Eul individuat

Psihologia jungiană apreciază cu o claritate surprinzătoare natura relativă a eului[22]. În cele mai multe sisteme psihoterapeutice, accentul se pune în special pe dezvoltarea unui eu independent și puternic, deși acesta este temperat de nevoia de a dezvolta relații mai apropiate și afectuoase. Psihologia jungiană valorizează de asemenea aceste scopuri, dar viziunea conform căreia individuarea este un proces fundamental al vieții previne sublinierea

excesivă a acestora. Fiecare stadiu al identității eului unei persoane este privit din perspectiva procesului său de individuare, indiferent de succesul pe care îl înregistrează din punct de vedere al adaptării la mediu sau în relațiile cu alte persoane.

Tendința naturală a eului este să se perceapă pe sine însuși ca fiind centrul psihicului, deși este doar centrul lumii conștiente virtuale, reprezentând în sine doar o construcție particulară pe baza mai multor posibilități arhetipale. Eul este precum monarhul ereditar al unei țări, acesta fiind singurul conducător legitim, dar care nu poate să controleze tot ce se petrece pe domeniul său, nici să fie pe deplin conștient de tot ce se întâmplă sau s-ar putea întâmpla.

Scopul analizei jungiene nu constă doar în formarea, prin intermediul terapiei, a unui eu care să funcționeze adecvat – deși mulți analizanzi aleg să se oprească în acest punct, pentru că acesta este momentul în care este resimțită o mare ușurare a tensiunii nevrotice ce determină multe persoane să înceapă o terapie sau a o analiză. Dar dacă travaliul terapeutic cu inconștientul este continuat dincolo de alinarea suferinței nevrotice, acesta conduce în mod imperceptibil la luarea în considerare a unor aspecte filosofice, religioase și etice la un nivel total diferit de perspectiva construită plecând de la conștientul colectiv. Aspecte care pentru un eu puternic ar constitui simple probleme de decizie, pot deveni pentru eul individuat preocupări etice serioase, pentru că nimic nu se întâmplă în afara procesului de individuare și nu există nici un context preexistent pentru luarea deciziilor. În momentul în care face o alegere, o persoană întotdeauna alege un singur sine dintre multele „sine“ care ar putea fi actualizate.

De exemplu, acceptarea unui anumit loc de muncă poate fi o problemă ce ține de sfera alegerii conștiente. Dar eul aflat în individuare face o alegere mai importantă. Visele pot indica acest lucru, așa cum s-a întâmplat și în

cazul unui bărbat care căuta un loc de muncă care să-i permită să nu relaţioneze cu oamenii, menţinându-şi astfel izolarea nevrotică. După ce a decis în favoarea unui astfel de serviciu „evadare", el a visat că se simţea atras de o femeie despre care însă ştia că este moartă şi a fost împiedicat să o urmeze pe o barcă (barca morţii?) numai în urma intervenţiei unui personaj, altul decât eul din vis. În mod similar, visele recurente care au ca temă un ciocănit persistent la uşă pot simboliza conţinuturi ce au fost lăsate în afara sferei conştiente a visătorului şi care insistă să fie auzite, deşi persoana nu ştie în acel moment ce reprezintă acestea cu adevărat.

Natura relativă a eului poate fi observată în timp, dar poate fi de asemenea apreciată şi prin observarea structurii fine a relaţiei care există între eul din vis şi eul vigil. Nucleu arhetipal al eului, Sinele, are calitatea de a centra, deşi el fărâmiţează formaţiuni incomplete pentru a le reuni într-o structură mai cuprinzătoare.

Acest fond arhetipal subliniază sensul de „eu" [pronume] pe care eul în calitate de centru al subiectivităţii şi-l asumă. Unele complexe acţionează ca personalităţi parţiale, având chiar şi voinţă proprie independentă de eu, aşa cum putem observa în multe situaţii. Dar până când un conţinut nu se conectează la eu, nu poate participa la acest sens de „eu". Acest aspect este mai evident în relaţiile pe care le formează eul cu structurile identitare ale personei şi ale umbrei. Până în momentul în care este integrată în eu, persona este percepută ca fiind un rol pe care o persoană îl poate juca sau nu. Dar noi conţinuturi ale eului pot accede prin intermediul unui rol al personei, mai târziu devenind o parte a însăşi structurii eului. În mod similar, umbra apare, de obicei, în proiecţia non-eu asupra unei persoane din mediu; mai târziu, această proiecţie trebuie resorbită, în mod dureros, şi experimentată ca o potenţială parte a „eu"-lui.

Visele oferă cel mai microscopic câmp de observare a structurii fine a complexului eului. Urmărind compensările de zi cu zi surprinse de vise, poate fi observată aceeași interacțiune a eului cu Sinele (creatorul visului) ca și în planul macroscopic al stadiilor vieții ce se întinde pe decade. În plus față de utilitatea sa clinică, o astfel de observare a relativității eului din vis poate conduce la o apreciere a corectitudinii și a atenției cu care visele compensează eul vigil. Este ca și cum am avea un prieten înțelept și imparțial, care cunoaște aspecte pe care noi doar le bănuim, fără a fi încă conștienți de ele.

Eul din vis şi eul vigil

Relația structurală care există între eul din vis și eul vigil poate fi comparată cu cea existentă în cadrul unui guvern. Eul este singurul conducător posibil, dar acesta poate fi influențat de acțiunile celorlalte forțe care sunt necesare pentru ca un guvern să funcționeze ca întreg. Eul vigil este reprezentantul răspunzător pentru tot ce este realizat în numele psihicului individual și chiar și în societate este considerat răspunzător din punct de vedere legal. Dar în starea de vis, eul vigil nu este prezent în toată complexitatea sa și cu structura sa extinsă, multinivelară. Eul din vis are aceleași responsabilități ca și eul vigil, dar în lumea visului nu are posibilitatea să aleagă. În lumea visului (ca și în lumea reală), persoanele și situațiile apărute nu sunt la bunul plac al eului, iar sarcinile din vis nu sunt alese, ci date, la fel cum și în viața cotidiană există o realitate obiectivă exterioară eului.

Situația eului din vis poate fi privită ca fiind similară unei comisii guvernamentale a eului vigil. Eul vigil este președinte sau rege, în timp ce eul din vis este președintele unei părți a structurii care este implicată în lumea eului

vigil. „Comisia" nu este totuși iluzorie, nu e „doar un vis". Este o parte, deși numai o parte, din structura eului vigil, astfel că acțiunile eului din vis (sau lipsa acestora) pot afecta lumea eului vigil. Acțiunile care au ca rezultat schimbări structurale în lumea eului din vis pot fi preluate în diverse moduri de către eul vigil în lumea sa. Cea mai des întâlnită modalitate de a experimenta o astfel de dinamică este reprezentată de modificările stărilor emoționale ale eului vigil: o ameliorare a depresiei, o scădere sau o creștere a anxietății, sentimentul de a lua o „decizie corectă" într-o situație problematică etc.

Dialogul dintre eul vigil și eul din vis, mediat de către eul din vis, este o parte a unui dialog mai cuprinzător între eu și Sine. Sinele nu apare des în imaginile unui vis, cel puțin nu sub o formă recognoscibilă. Cel mai adesea este constructorul invizibil al visului, forța din cadrul psihicului care nu numai că aranjează scenele și acțiunea, ci și atribuie eului din vis un anumit rol. Aceasta nu înseamnă totuși că visul este în întregime construit înainte de a fi experimentat de către visător, pentru că acțiunile eului din vis par a fi cruciale pentru determinarea a ceea ce urmează să se întâmple în urma unor astfel de acțiuni. (Chiar și în cazul viselor repetitive, caracteristice nevrozei traumatice, interpretarea conform căreia eul din vis încearcă, chiar dacă fără succes, să inițieze o schimbare are un potențial terapeutic mai mare).

Eul individuat își dă seama în mod inevitabil că *nici* eul din vis, *nici* eul vigil nu este *eul*. Centrul eului, sensul de „eu" este pur și simplu punctul de referință subiectiv al procesului de individuare care relativizează eul vigil pe parcursul timpului într-o manieră similară relativizării de mai mică amploare ce are loc noaptea în experiența eului din vis.

Aceste insight-uri au implicații practice în interpretarea viselor. Relativitatea eului constituie un argument împotriva considerării oricărei stări a eului ca fiind fixă, astfel că nu este adecvat să vorbim despre alegerile corec-

te sau greșite pe care le face eul vigil. Cu excepția limitelor etice și legale foarte cuprinzătoare, alegerile eului vigil influențează doar constelările lumii proprii, ceea ce nu este „corect sau greșit", ci „preferabil sau nu" sau „autentic sau inautentic". Relativitatea eului față de alte structuri ale psihicului, cum ar fi umbra sau persona, conduce de asemenea la aprecierea modului în care eul vigil poate fi influențat de acțiunile părților psihicului de care nu este conștient. Astfel, eul vigil poate să se ascundă folosind în mod tranzitoriu persona – nu o identificare patologică cu persona, ci o manifestare autonomă a voinței *acesteia*; și aspectele inconștiente ale umbrei pot determina eul vigil să întreprindă acțiuni și să adopte atitudini pe care eul le-ar considera nedemne dacă ar fi prezentate în mod clar judecății.

Lucrul cu visele, ca parte integrantă a contextului analitic, oferă eului vigil o înțelegere a propriei relativități față de eul din vis. Visele care conțin experiențe ale umbrei (cu caracter pozitiv sau negativ), la fel ca și cele care conțin prezentări dramatice ale modalităților în care funcționează eul vigil, pot conduce eul vigil la o conștientizare foarte valoroasă a propriei vulnerabilități. În urma acestei conștientizări, eului vigil îi va fi mai ușor să recunoască inflația, să evite identificarea cu alte părți ale psihicului și să minimalizeze consecințele proiecției, amintindu-și cum reacțiile emoționale puternice pe care le-a avut față de alte persoane din trecut „s-au întors împotriva lui însuși", în cele din urmă, ca aspecte ale propriei umbre sau ale animei/animusului.

Cunoașterea focalizată și cunoașterea implicită

Deși un travaliu clinic de calitate poate implica doar o minimă înțelegere teoretică, este util să avem cel puțin o structură teoretică de bază pentru a ne putea orienta prin-

tre schimbările de direcție ce pot apărea în cadrul clinic. O modalitate de a conceptualiza relativitatea eului poate fi realizată cu ajutorul termenilor de *cunoaștere focalizată și cunoașterea implicită*, termeni care derivă din lucrarea epistemologică a lui Michael Polanyi[23].

Polanyi vorbește despre structura întregii cunoașteri ca având un caracter „de la-la". Ne bazăm pe cunoașterea implicită a câtorva conținuturi pentru a cunoaște alte conținuturi într-o manieră mai focalizată. Microscopul, de exemplu, este o structură implicită (la fel ca și ochiul), cu ajutorul căreia avem acces la cunoașterea focalizată a microorganismelor sau a altor obiecte. Concluziile la care a ajuns Polanyi au accentuat faptul că există un element ireductibil al angajamentului și al riscului personal în încercarea de a fi obiectivi cu privire la orice. Facem afirmații având scopuri universale, încrezători că orice observator imparțial va ajunge la aceleași concluzii și știm că nu putem elimina subiectivismul personal, care determină într-un anumit grad nu numai ce vedem, dar și ceea ce considerăm că este demn de observat.

Domeniul cunoașterii focalizate și cel al cunoașterii implicite formează structura universală a cunoașterii, afirmă Polanyi, dar conținuturile pot trece dintr-un domeniu în celălalt. Ceea ce este implicit la un moment dat poate deveni focalizat într-un alt moment. Domeniul implicit al cunoașterii este asemănător cu *inconștientul*, dar nu este echivalent cu acesta, pentru că o persoană poate alege în mod conștient să folosească ceva într-o manieră implicită, așa cum limbajul este considerat implicit în relație cu *semnificația* pe care o transmite. În mod similar, cunoașterea focalizată este similară câmpului conștiinței; poate fi preconștientă dar în general este ușor să fie adusă în sfera conștiinței.

Aplicând aceste concepte la eul din vis și eul vigil, putem afirma că eul vigil se bazează într-o manieră implicită

pe conținuturi psihice care apar eului din vis ca fiind focalizate. Un complex care acționează ca parte a fundalului conștient al eului vigil (fiind astfel parte a structurii implicite a eului vigil) poate fi personificat într-o imagine onirică în relație cu eul din vis. Acțiunea pe care eul din vis o realizează împreună cu respectivul personaj ar putea modifica ulterior structura implicită de care eul vigil are nevoie pentru a da un înțeles personal cunoașterii implicite a lumii. Activitatea eului din vis este astfel conceptualizată ca o extindere în lumea visului a aceluiași proces de individuare care reprezintă sarcina profundă a eului vigil. Visul este perceput ca o structură simbolică care prezintă eului din vis anumite aspecte ale structurii eului vigil. Relația dintre eul din vis și eul vigil este văzută ca o interacțiune profundă, de mare ajutor, între compartimentele focalizate și implicite ale identității eului.

Analistul se află în poziția unică din care nu numai că observă astfel de comutări de la focalizat la implicit între eul din vis și eul vigil, dar și facilitează conștientizarea acestui proces de către analizand. Într-adevăr, atunci când o persoană este suficient de conștientă de aceste relații și este abilă în interpretarea viselor, necesitatea unor ședințe analitice formale începe să se diminueze. Deși analiza formală întotdeauna se încheie la un anumit moment dat, procesul conștientizării analitice continuă pe întreg parcursul vieții. Uneori o reîncepere a analizei formale este indicată sau dorită, dar eul dezvoltat sau diferențiat, conștient de propria sa relativitate, poate utiliza în mod adecvat visele fără a fi nevoie să le discute în cadrul unei relații analitice.

11
CELE DOUĂ TENSIUNI CARACTERISTICE INTERPRETĂRII VISELOR

Două tensiuni sunt prezente în mod constant atunci când interpretarea viselor este utilizată cu succes. Prima se referă la tensiunea existentă între interpretările obiective și cele subiective care are ca punct central temele visului. A doua este caracteristică nu numai interpretării viselor, ci și întregului proces analitic; este vorba despre tensiunea existentă între semnificația personală și cea arhetipală.

Obiectiv şi subiectiv

Sugerând că imaginile și temele care apar în cadrul unui vis pot fi considerate fie obiective (referindu-se la persoane sau la evenimente din viața reală), fie subiective (făcând referire la un anumit aspect al psihicului visătorului), Jung a exprimat într-o formă clinică practică o tensiune ce fusese intrinsecă studiului viselor încă din antichitate. Freud redusese această tensiune, postulând faptul că visele sunt simple gânduri și dorințe vigile din trecut care erau de neacceptat pentru eu; dacă visul „latent", aflat în spatele visului experimentat în mod „manifest", ar fi adus în

întregime în conștiință, atunci acesta s-ar dovedi a fi doar un gând vigil trecut care a fost refulat.

Tensiunea dintre semnificația obiectivă și semnificația subiectivă a viselor poate fi de asemenea redusă, probabil cu prea mare ușurință, presupunând că visele se referă *întotdeauna* la reprezentarea subiectivă din mintea visătorului. Unele dintre aceste reprezentări subiective sunt reprezentări obiective, mentale, ale unor persoane sau situații exterioare reale. Din această perspectivă, singurele schimbări percepute sunt cele ale reprezentărilor interne ale lucrurilor, care afectează bineînțeles experiența obiectivă, căci eul vigil se bazează pe reprezentările obiective într-o manieră implicită pentru a se orienta în realitatea stării de veghe.

Tensiunea dintre obiectiv și subiectiv este totuși mai profundă. O interpretare non-psihotică a viselor numai în termenii realității externe nu reprezintă un pericol, iar limitarea numai la semnificațiile subiective ne-ar lăsa fără o tensiune valoroasă din punct de vedere psihologic.

Experiențele din vis și cele din starea vigilă nu sunt fundamental opuse. Nu există o lume misterioasă a viselor care să fie într-o puternică opoziție cu o „lume diurnă" complet obiectivă. *Atât* experiențele conștiente avute în starea de veghe, *cât și* experiențele avute în vise sunt componente la fel de misterioase ale unei potențiale unificări – procesul de individuare. Visele trec repede, dar la fel de repede (deși mai încet) trec și realitățile „solide" ale vieții vigile. În cadrul acestei dinamici poate apărea cel mai misterios proces, pe care Jung l-a numit individuare, care implică actualizarea potențialului unic al persoanei, fără nici o limită și în orice manieră este permisă de vicisitudinile vieții.

În existența „obiectivă", vigilă, procesul de individuare nu se realizează întotdeauna pe baza a ceea ce este „logic" să fie făcut, la fel cum în povești se întâmplă adesea ca prințesa să fie salvată nu de cel mai vârstnic, mai matur

prinț – deseori este vorba despre cel mai tânăr, mai împiedicat și mai neîndemânatic frate care utilizează metodele cele mai neobișnuite, de exemplu, să ceară ajutorul animalelor. În oricare serie de vise, dinamica poate apărea în situații de viață obiective sau *departe* de acestea. Nu există nici un set de reguli. Aflate în serviciul procesului de individuare, visele pot îndemna eul să se stabilizeze în limitele identităților culturale obișnuite. Alteori visele pot îndepărta eul de făgașul adaptării sale de succes din viața reală și-l pot pune să se confrunte cu semnificații și sarcini mai subtile.

Rezoluția finală a tensiunii dintre obiectiv și subiectiv este un exemplu a ceea ce Jung a descris ca circumambulațiune a unui centru misterios al psihicului, care poate fi simțit, dar niciodată definit în rețelele conștiinței. În acest proces misterios, analog din punct de vedere psihologic căutării alchimice, eul este relativizat dar nu slăbit, evenimentele sunt reale, dar nu copleșitoare, imaginile viselor sunt călăuze, dar nu maeștri. Procesul de individuare este facilitat de vise, deși acestea pot fi utilizate și în decursul terapiei în rezolvarea problemelor și în dezvoltarea personalității.

Personal și arhetipal

O altă modalitate de a conceptualiza tensiunea implicată în procesul psihologic de individuare este aceea de a o explica în termenii opoziției dintre personal și arhetipal. Atunci când o persoană este prea puternic implicată în viața colectivă, în realitatea exterioară a vieții cotidiene, descoperirea în propriile vise a unor imagini universale arhetipale, care provin din profunzimile obiective ale psihicului, poate fi o experiență eliberatoare. Dar dacă o persoană este victima obișnuită a unei confuzii violente și schizofrenice de imagini arhetipale, adoptarea de către eu

a unui punct de vedere stabil poate fi experimentată într-un mod la fel de eliberator.

Atât blocarea nevrotică într-o concretizare excesivă a „realităților" familiale sau sociale, cât și scufundarea schizofrenică într-o mare de semnificații arhetipale pot găsi o soluție salvatoare prin conectarea la sfera personală a vieții. Istoria personală de viață înseamnă simțământul mai adânc al unui individ cu privire la sens și continuitate, nu doar o istorie pseudopersonală de date și evenimente exterioare, clasica galerie a vieții în care sunt expuse diverse roluri precum niște costume uzate. Viața exterioară poate trece prin schimbări profunde fără a avea loc vreo alterare a percepției subiective cu privire la sensul vieții. Dar fiecare terapeut cunoaște situația opusă, în care viața exterioară decurge lin și neschimbată, în timp ce starea interioară subiectivă se transformă, devenind o lume de semnificații esențial noi și proaspete.

Eul vigil se situează între două constelații arhetipale la fel de periculoase. Suntem deprinși, conform viziunii psihologiei jungiene, să ne raportăm la domeniul arhetipal al inconștientului colectiv – psihicul obiectiv –, ca la un contrapunct al construcțiilor rigide ale eului vigil. Suntem mai puțin obișnuiți să ne raportăm la originile arhetipale ale lumii conștiinței colective. Şi totuși aceste două lumi care înconjoară eul la frontierele sale cu interiorul și cu exteriorul sunt arhetipale.

Lumea conștiinței colective (istoria așa cum o citim) este modelată de anumiți indivizi care își exprimă conținuturile arhetipale ce apar în psihicul obiectiv. Mulți indivizi eșuează în încercarea de a avea un impact cultural, dar alții trezesc un răspuns prompt în cultura sau în societatea lor și o modifică într-o măsură mai mare sau mai mică. Formele arhetipale care sunt păstrate cu evlavie în cadrul instituțiilor culturale devin obiectele implicite care populează mintea colectivă conștientă. Dar în momentul în care arhetipul se formează și e întipărit într-o instituție cultura-

lă, instituția ajunge în opoziție cu arhetipul însuși care i-a dat viață, pentru că nici o formă specifică nu poate conține întreaga paletă de semnificații ale unui arhetip.

Ceea ce este adevărat la nivelul unei societăți este de asemenea adevărat la nivelul psihicului personal. Nici o mamă nu poate întrupa întreaga paletă de posibilități intrinseci arhetipului Marii Mame, astfel că imago-ul mamei din mintea individului este în același timp un exponent al arhetipului mamei şi o limitare a acestuia. La fel se întâmplă și cu celelalte forme arhetipale și aici includem și imaginea vizionară a lui Jung în care Dumnezeu defechează pe catedrala din Basel[24].

Eul personal poate rătăci drumul fie printre imaginile arhetipale ale inconștientului colectiv – mai ales când acestea constituie o evadare din sarcinile vieții exterioare –, fie datorită formelor arhetipale întipărite în instituțiile culturale sau în conștientul colectiv. Provocarea este de a găsi un punct de vedere personal care să poată relativiza aceste domenii arhetipale – nu a le plasa în opoziție, nici a le identifica ca fiind unele adevărate și celelalte false și fără a pierde sfera personală, singurul spațiu în care pot apărea procesele transformatoare profunde.

Nimic de importanță *psihologică* nu apare în afara sferei personale. În exterior pot exista un zgomot și o furie puternice, precum și răsturnări istorice semnificative, dar psihicul personal este singurul purtător (și în cele din urmă singurul emițător) al formelor arhetipale care încearcă să atingă un echilibru organic stabil. Prin urmare, menținerea sferei personale este de o importanță extremă, atât în cadrul analizei, cât şi în viața cotidiană.

Perturbarea sferei personale apare în analiză atunci când domeniul arhetipal este accentuat în exces, fiind adesea semnalată de un transfer distorsionat arhetipal – analistul fiind perceput ca Dumnezeu sau ca diavol. În oricare dintre cazuri, interacțiunea încetează a mai fi una umană. Analizandul poate devaloriza procesul analitic și

poate căuta un refugiu într-o formă arhetipală întipărită cultural, cum ar fi un partid politic sau o organizație religioasă. Asemenea derapaje sunt tragice deoarece câmpul transformativ al interacțiunii analitice este un loc valoros și rar întâlnit; pentru unele persoane este singura speranță de a găsi vreodată o sferă personală autentică și singura șansă de a participa în mod conștient și sănătos la dezvoltarea propriului proces de individuare.

Atunci când sunt utilizate cu atenție și cu abilitate, visele sunt călăuza cea mai adecvată și mai de încredere pe calea menținerii sferei personale și a evitării celor două forme ale reducționismului arhetipal.

Un rezumat

Visele sunt o parte naturală a vieții psihice. Ele servesc procesului de individuare compensând modelele distorsionate ale realității ce aparțin eului vigil.

Visul trebuie să fie consemnat cât mai aproape posibil de momentul în care s-a desfășurat efectiv. Interpolările eului vigil ar trebui respinse. Chiar și visele care sunt asemănătoare realității vigile au adesea o nuanță simbolică.

Amplificând temele visului, asociațiile personale ar trebui de obicei să aibă întâietate în fața amplificărilor culturale sau a celor arhetipale, deși unele vise pot fi înțelese doar sub incidența materialului transpersonal. Visul amplificat trebuie plasat cu fermitate în contextul de viață al visătorului.

Visele pot constitui un ajutor valoros în demersurile clinice, cum sunt diagnosticul diferențial, evaluarea prognosticului și luarea deciziilor cu privire la ajutoare suplimentare, cum ar fi medicația, creșterea frecvenței ședințelor de analiză sau spitalizarea. Visele sunt de asemenea călăuze ce ne anunță care este momentul potrivit în care ar trebui accentuată o anumită abordare analitică, adică analiza prospectivă sau analiza reductivă.

Visele seriale oferă posibilitatea de a opera corecții asupra greșelilor din interpretarea unui anumit vis. Temele se repetă rar exact la fel; mai des par a apărea imagini înrudite care grupează imagini ale acelorași complexe. Urmărirea imaginilor și temelor care apar într-o serie de vise poate oferi analistului și analizandului o înțelegere specială a procesului de individuare subiacent pe care visele încearcă să îl susțină.

Visele sunt în mod special utile în tratamentul nevrozei. Conflictele nevrotice sunt adesea simptomatice pentru evitarea unei sarcini adecvate de viață. În cazul nevrozei, visele încearcă să depășească clivajul nevrotic, încurajând eul să facă față proceselor care apar în viața cotidiană în loc să producă substitute nevrotice. În tratamentul nevrozei, eul este pus în situația de a se confrunta cu dinamica de bază a procesului de individuare, care implică dezvoltarea unui eu puternic, care va realiza natura sa parțială în comparație cu totalitatea reprezentată de Sine.

Visele nu trebuie să fie utilizate în exces sau să îndepărteze procesul analitic de la materialul căruia trebuie să i se acorde în mod evident atenție. Atunci când nu există vise, analistul poate continua cu orice îi este la îndemână – procesul de transfer-contratransfer, discutarea trecutului, evenimentele din viața cotidiană, cele din cadrul grupului de terapie, proiecțiile din tăvița cu nisip etc. Visele ajută procesul, dar ele nu constituie procesul de individuare.

O analiză a viselor, realizată în mod responsabil, menține atât tensiunea existentă între semnificațiile obiective și cele subiective, cât și tensiunea, mai accentuată, existentă între sfera personală și forțele arhetipale care o înconjoară.

*

Un vis este o bucată de realitate a cărei origine este personală, dar neclară, a cărei semnificație este bogată, dar nesigură și al cărei destin în lumea eului vigil se află în propriile noastre mâini. Dacă abordăm visul cu grijă și

cu respect, ne poate ajuta în multe feluri. Dacă îl ignorăm, el oricum ne schimbă, desăvârșindu-și transformările alchimice existente în profunzimile psihicului, având același scop al individuării și încercând să îl atingă cu sau fără ajutorul nostru conştient.

Visele sunt entități misterioase asemănătoare mesajelor venite din partea unui prieten necunoscut, care este grijuliu, dar obiectiv. Scrisul de mână și limbajul său sunt uneori neclare, dar nu există niciodată vreo îndoială cu privire la preocuparea lui față de binele nostru suprem – care poate fi diferit de starea de bine pe care ne-o imaginăm noi pentru noi înşine.

Smerenia este necesară. Nici un vis nu este vreodată înțeles pe deplin; evenimentele viitoare şi visele viitoare pot modifica ceea ce în prezent pare a fi o interpretare completă. Trebuie întotdeauna să fim conştienți de caracterul misterios al viselor, care se află la limita înțelegerii noastre cu privire la creier şi minte, conştient şi inconştient, viață personală şi viață transpersonală.

Note

CW – The Collected Works of C.G. Jung (*Opere Complete*) (Bollingen Series XX). 20 de volume. Trans. RF.C. Hull. Ed. H. Read, M. Fordham, G. Adler, Wm. McGuire. Princeton University Press, Princeton, 1953-1979.

1. A se vedea lucrările „Wotan" și „After the Catastrophe" în Opere Complete, vol. 10 – *Civilization in Transition*.
2. A se vedea Jolande Jacobi, *The Way of Individuation*, trans. R.F.C. Hull (London: Hodder and Stoughton, 1967).
3. A se vedea H. P. Roffwarg, W.C. Dement, J.N. Muzio et al. „Dream Imagery: Relationship to Rapid Eye Movements of Sleep", *Archives of general Psychiatry* 7 (1962): 235-258.
4. A se vedea James a. Hall, *Clinical Uses of Dreams: Jungian Interpretation and Enactments* (New York: Grune and Stratton, 1977), pag. 163-179 și M. Polanyi, *Personal Knowledge: Toward a Post-Critical Philosophy* (Chicago: University of Chicago Press, 1958).
5. *Redemption Motifs in Fairytales* (Toronto: Inner City Books, 1980), pag. 17-18.
6. Hall, *Clinical Uses of Dreams*, pag. 151-161.
7. Ibid., pag. 331-347.
8. *Face to Face*, BBC Production, 1961.
9. „The Psychology of the Transference", în CW, vol. 16 – *The Practice of Psychotherapy*. O altă sursă importantă a viziunii jungiene cu privire la procesele de transfer și contratransfer este lucrarea „The Tavistock Lectures" (în special Capitolul V), apărută în CW, vol. 20 – *The Symbolic Life*.
10. Ibid., pag. 334-336.
11. Ibid., pag. 331.
12. *Experimental Researches*, CW 2, pag. 733, 1351.
13. A se vedea „The Psychology of Dementia Praecox", în CW, vol. 3 – *The Psychogenesis of Mental Disease*, pag. 86. Am lărgit puțin conceptul de ego-afect în raport cu teoria relațiilor obiectuale (puteți consulta lucrarea mea *Clinical Uses of Dreams*, pag. 49-52).
14. *Memories, Dreams, Reflections*, trad. De Richard și Clara Winston, ed. Aniela Jaffé (London: Collins Fontana Library, 1967), pag. 354-355.

15. Hall, *Clinical Uses of Dreams*, pag. 269-271.
16. Unele dintre temele pe care le-am prezentat aici și multe altele sunt abordate mai pe larg în cartea mea *Clinical Uses of Dreams*, pag. 275–327.
17. "On the Psychology and Pathology of So-Called Occult Phenomena", în *Psychiatric Studies* – CW, vol. I. În ceea ce privește viziunea jungiană cu privire la semnificația psihologică a fenomenului „spațiului exterior", atât în viața reală, cât și în vise, a se vedea „Flying Saucers: A Modern Myth", în CW, vol. 10 – *Civilization in Transition*.
18. A se vedea „Synchronicity: An Acausal Connecting Principle", în CW, vol. 8 – *The Structure and Dynamics of the Psyche*.
19. A se vedea Louise Rhine, *Hidden Channels of the Mind* (New York Sloan, 1961) și „Psychological Processes in ESP Experiences: I. Waking Experiences; II. Dreams", în *Journal of Parapsychology* nr. 26 (1962): 88- III, 171-199.
20. M. Ullman, S. Krippner și A. Vaughn, *Dream Telepathy* (New York: Macmillan, 1973). A se vedea de asemenea M.Ullman, „An Experimental Approach to Dreams and Telepathy", în *Archives of General Psychiatry* nr. 14 (1966): 605-613.
21. O prezentare foarte bună a procedurilor alchimice, precum și a corespondentelor psihologice ale acestora, poate fi găsită în articolele lui Edward Edinger numite „Psychotherapy and Alchemy", apărute în Quadrant (Journal of the New York C.G. Jung Foundation), nr. 11 – 15 (publicate în perioada 1978 – 1982). Un alt studiu util pentru cunoașterea simbolisticii alchimice, precum și a implicațiilor psihologice ale acestora, este cartea scrisă de Marie-Louise von Franz, *Alchemy: An Introduction to the Symbolism and the Psychology* (Toronto: Inner City Books, 1980).
    În ceea ce privește imageria coniunctio, a se vedea eseul meu „Enantiodromia and the Unification of Opposites", apărut în *The Arms of the Windmill: Essays in Analytical Psychology in Honor of Werner H. Engel*, ed. Joan Carson (New York: tipărit în mod privat, 1983).
22. Hall, *Clinical Uses of Dreams*, pag. 146-150.
23. Polanyi, *Personal Knowledge*.
24. Memories, *Dreams, Reflections*, pag. 56.

Glosar de termeni jungieni

Anima (lat. „suflet"). Latura feminină, inconștientă a personalității unui bărbat. Este personificată în vise prin imagini ale femeii, care ilustrează o paletă largă de roluri – de la prostituate și curtezane, până la călăuze spirituale (Înțelepciunea). Anima reprezintă principiul erosului, prin urmare dezvoltarea animei unui bărbat este reflectată în modalitatea în care acesta relaționează cu femeile. Identificarea cu anima poate apărea sub forma proastei dispoziții (a toanelor), a efeminării și a sensibilității exacerbate. Jung numește anima, *arhetipul vieții*.

Animus (lat. „spirit"). Latura masculină, inconștientă a personalității unei femei. Acesta personifică principiul logosului. Dacă se identifică cu animus, o femeie poate deveni rigidă, dogmatică și combativă. Latura pozitivă a animusului este reprezentată de bărbatul interior care are rolul unei punți între eul femeii și resursele sale creative din inconștient.

Arhetipuri. Nu pot fi cunoscute nemijlocit, efectele lor apărând în câmpul conștiinței sub forma imaginilor arhetipale sau a ideilor. Sunt tipare sau teme universale care provin din inconștientul colectiv și constituie fundamentul religiilor, mitologiilor, legendelor și al basmelor. Arhetipurile devin vizibile indivizilor în vise și viziuni.

Asociere. Un flux spontan de gânduri și imagini interconectate în jurul unei idei specifice, determinat de conexiunile inconștiente.

Complex. Ansamblu de idei sau de imagini, care au o anumită încărcătură emoțională. „Nucleul" unui complex îl constituie un arhetip sau o imagine arhetipală.

Constelare. Ori de câte ori apare o reacție emoțională puternică având ca obiect o persoană sau o situație, înseamnă că s-a constelat (activat) un complex.

Eu. Complexul central din câmpul conștiinței. Un eu puternic este capabil să se raporteze în mod obiectiv la conținuturile activate în inconștient (adică, alte complexe) mai degrabă decât să se identifice cu ele, identificare ce apare ca stare de posesie.

Funcție transcendentă. „A treia funcție", de reconciliere, care apare din inconștient (sub forma unui nou simbol sau a unei noi atitudini) după ce contrariile aflate în conflict au fost resemnificate la nivel conștient, dar tensiunea dintre ele a fost păstrată.

Individuare. Realizarea conștientă a realității psihologice unice a unei persoane, incluzând atât punctele tari, cât și limitările acesteia. Facilitează experimentarea Sinelui ca centru reglator al psihicului.

Inflație. O stare în care individul își percepe nerealist propria identitate, într-un mod mai pozitiv sau mai negativ (inflație negativă) decât aceasta este în realitate. Indică o regresie a conștientului în inconștient, fapt ce se întâmplă mai des atunci când eul ia asupra sa prea multe conținuturi inconștiente și își pierde capacitatea de a discrimina.

Intuiție. Una dintre cele patru funcții psihice. Este funcția irațională care ne dezvăluie posibilitățile inerente prezente. În contrast cu senzația (funcția psihică al cărei mijloc de percepere a realității imediate îl constituie simțurile), în cazul intuiției, realitatea este percepută prin intermediul inconștientului – de exemplu, străfulgerările de insight a căror origine este necunoscută.

Participare mistică. Termen preluat în psihologie de la antropologul Lévy-Bruhl, care desemnează identificarea psihologică primitivă cu obiecte sau între persoane, rezultând o legătură inconștientă puternică.

Persona (lat. „masca actorului"). Rolul social al unei persoane, format pe baza standardelor societății și a educației timpurii. Un eu puternic se raportează la lumea exterioară prin intermediul unei persona flexibile; identificarea cu o anumită persona (medic, savant, artist etc.) împiedică dezvoltarea psihologică a individului.

Proiecție. Procesul prin care un individ percepe că o caracteristică inconștientă personală aparține unui alt individ și re-

acționează în consecință. Proiectarea animei sau a animusului este experimentată sub forma îndrăgostirii. Frustrarea cauzată de neîmplinirea așteptărilor indică nevoia de a retrage proiecțiile în scopul de a cunoaște realitatea persoanelor asupra cărora s-au făcut proiecțiile.

Puer aeternus (lat. „copilul etern"). Indică o anumită tipologie masculină ai cărei reprezentanți rămân blocați în psihologia adolescentului, tipologie asociată în general cu un atașament inconștient puternic față de imaginea mamei (reală sau simbolică). Trăsăturile pozitive conținute de *puer aeternus* sunt spontaneitatea și flexibilitatea. Omologul său feminin este **puella** „copila eternă" care prezintă un atașament asemănător față de imaginea tatălui.

Senex (lat. „bătrân"). Este asociat cu atitudini caracteristice vârstei înaintate. Trăsăturile negative sunt cinismul, rigiditatea și conservatorismul extrem; trăsăturile pozitive sunt responsabilitatea, ordinea și auto-disciplina. O personalitate echilibrată funcționează adecvat în limitele polarității puer-senex.

Sentiment. Una dintre cele patru funcții psihice. Este o funcție rațională care evaluează valoarea relațiilor și a situațiilor. Trebuie să se facă distincția între sentiment și emoție, care însoțește un complex activat.

Simbol. Cea mai bună exprimare posibilă a unei reprezentări necunoscute. Gândirea simbolică este neliniară, specifică emisferei cerebrale drepte; este complementară gândirii logice, liniare, specifice emisferei cerebrale stângi.

Sine. Arhetipul totalității psihice și centrul reglator al personalității. Este experimentat sub forma unei puteri transpersonale care transcende eul – de exemplu, Dumnezeu.

Transfer și contratransfer. Reprezintă situații specifice de proiecție, utilizate de obicei pentru a descrie legătura emoțională inconștientă care apare între două persoane în cadrul unei relații terapeutice sau analitice.

Umbra. O parte inconștientă a personalității caracterizată prin trăsături și atitudini, negative sau pozitive, pe care eul conștient tinde să le respingă sau să le ignore. Este personificată în vise

 de persoane de același sex ca și visătorul. Asimilarea conștientă a umbrei are ca rezultat o creștere a energiei disponibile.

Uroboros. Șarpe sau dragon mitologic care își înghite propria coadă. Este un simbol atât al procesului de individuare, ca proces circular, independent, cât și al preocupării narcisiste.

Index

A

B

C

D

E

F

H

I

J

K

L

M

N

O

P

R

S

T

U

V

W

Z

Cuprins

EDITURA HERALD

OP.10 - CP.33 Sect. II Bucureşti
Tel: 021.319.40.60, 021.319.40.61
Fax: 021.319.40.59, 021.319.40.60
Mob: 0744.888.388, 0745.050.020
website: www.edituraherald.ro
e-mail: office@edituraherald.ro